生命科學經典傳承系列

禪 舞

潘 麟 著

書籍勒口處的作者簡介與照片：

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。

已出版的主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《明點》《陽明新學》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。

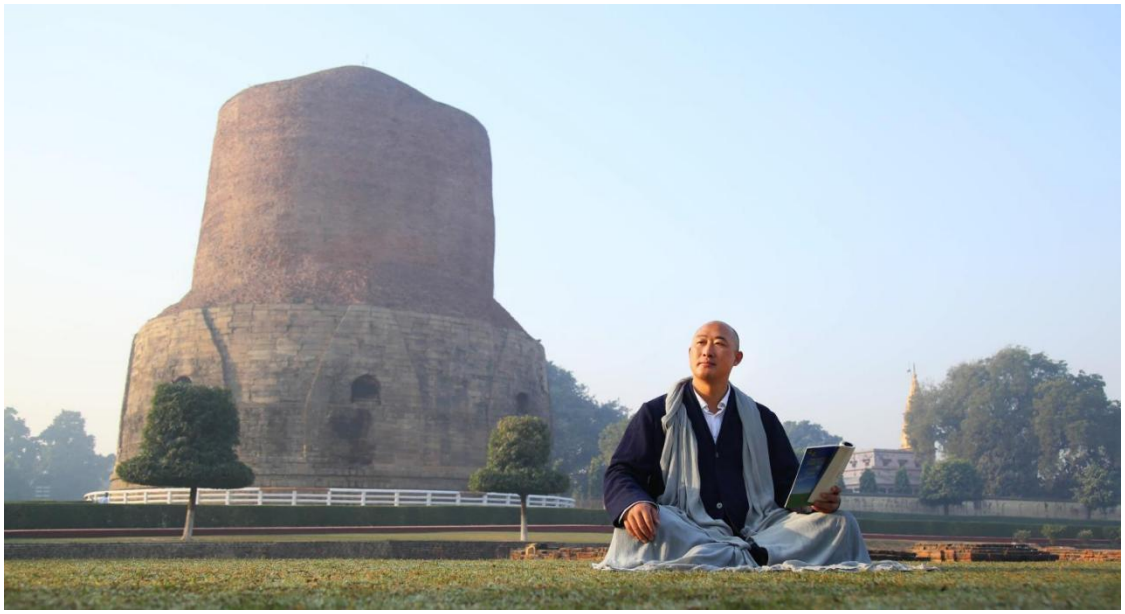
書籍正文中的作者簡介與照片：

潘麟先生

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。

長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

已出版的主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《明點》《陽明新學》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。



潘麟先生在鹿野苑

潘麟先生在尼連禪河畔舞蹈

潘麟先生在印度法特普克裡希勝利城舞蹈

潘麟先生在印度法特普克裡希勝利城舞蹈

泰姬陵

潘麟先生在泰姬陵舞蹈

印度古堡

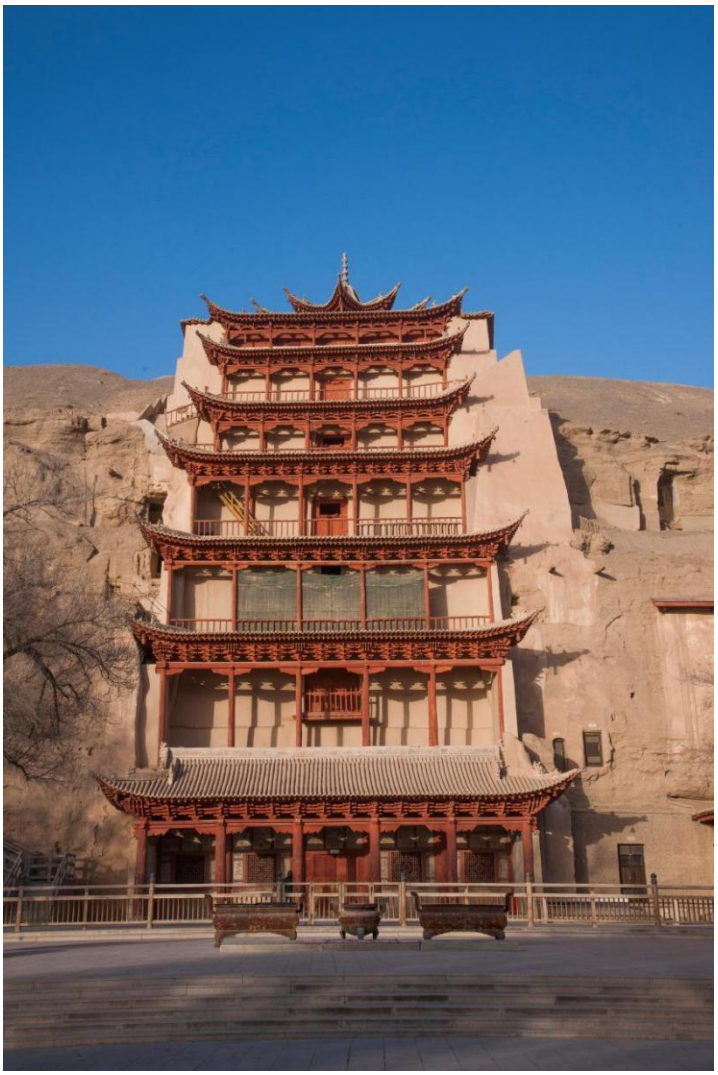
潘麟先生在印度佔西一處廢棄的古堡中舞蹈

奥查古堡

奥查古堡

潘麟先生在新疆哈密魔鬼城舞蹈

敦煌民俗博物館



敦煌莫高窟

敦煌莫高窟三塔

潘麟先生在青海省茶卡鹽湖舞蹈

潘麟先生在青海湖

潘麟先生在玉樹康區白塔邊通天河畔（金剛舞傳承人秋英多傑仁波切修行地）

飛天圖（高峰 繪）

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（印鑒章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目錄

舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家（代序）.....20

上卷

第一章 學習前的準備.....31
第二章 什麼是禪舞？.....43
一、什麼是「禪」.....43
二、什麼是「舞」.....47
㈠狹義之舞.....47
㈡廣義之舞.....48
第三章 禪舞的歷史.....56
一、巫舞.....56
二、神舞（人被神附體）.....60
三、神舞（人獻給神的舞，濕婆舞）.....62
四、禪舞.....68
五、敦煌飛天舞.....70
㈠克孜爾石窟中的飛天.....71
㈡克孜爾尕哈石窟中的飛天.....77
㈢庫木吐喇石窟中的飛天.....80
㈣柏孜克裡克石窟中的飛天.....86
㈤敦煌莫高窟中的飛天.....89
六、中國的各類民間舞蹈.....93
㈠藏區的金剛舞和鍋莊舞.....93
㈡中原地區的胡旋舞等民族舞.....98
第四章 禪舞的特色.....100
第五章 禪舞的次第.....133
一、外層：肢體的隨意運動——活動氣血與宣泄情緒.....133
二、內層：情感的表達——聖境與本尊.....136
三、密層：氣脈的淨化與昇華.....136
四、極密層：心性的喚醒與彰顯，吾本舞神.....140
第六章 禪舞的實修體系.....147
一、皈依和發心.....147
二、六字箴言——開放、虔誠、接收.....172
三、止觀雙運.....174
四、任運與法度.....216
五、萬物皆爲師.....222
第七章 實修禪舞的注意事項.....224

附錄

六字箴言的四個層次 227
一、開放 227
㈠外開放 228
㈡內開放 229
㈢密開放 229
㈣極密開放 232
二、虔誠 233
㈠外虔誠 233
㈡內虔誠 233
㈢密虔誠 233
㈣極密虔誠 234
三、接收 235
㈠外接收 235
㈡內接收 236
㈢密接收 237
㈣極密接收 237
何謂五眼 239
一、肉眼 239
二、天眼 241
三、慧眼 244
四、法眼 245
五、佛眼 246
神奇的氣、脈、明點 248
一、什麼是氣 248
氣的定義 248
二、什麼是脈 248
㈠脈的定義 248
㈡脈的本質與功能 249
㈢脈的分類 251
㈣脈與經絡的異同點 257
三、什麼是明點 257
㈠明點的定義 257
㈡明點的分類 258
四、氣、脈、明點之間的關係 261
五、如何疏通和淨化氣脈 265
六、氣、脈、明點的創造性運用亟待開發 270
伏藏 274
一、何謂伏藏 274
㈠廣義之伏藏 274
㈡狹義之伏藏 275
二、伏藏的價值和意義 277
三、伏藏的方式 284

四、伏藏實修法 292
覺受與證量 295
一、何謂覺受 295
二、何謂證量 295
三、如何區分覺受與證量 296
㈠覺受與證量在現象上的差別 296
㈡覺受與證量在本質上的差別 297
四、只承認證量，反感一切覺受 299
五、轉心 302
㈠發大心，立大志——與時代同呼吸，與萬民共命運 302
㈡轉凡夫心爲佛心 304
㈢平常心是道 308
後記：真懂是很難的 311

下卷

象無形舞以祀——「巫」考 316
一、象無形——巫的本義 316
二、「像無形」舞以祀——巫的形態與特徵 318
三、象無形舞以祀形態的分化 321
從儺舞、巫舞的形式看中國儀式劇的雛形 324
飛天——乾闥婆與緊那羅——再談敦煌飛天 329
解析「飛天」在中國古代壁畫中的形式演變 343
一、「飛天」形式的產生 343
二、「飛天」形式的初期階段 343
三、「飛天」形式的嬗變期 344
四、「飛天」形式的成熟期 345
五、「飛天」形式的晚期 347
六、「飛天」形式的歷史分期 348
飛翔的精靈 349
前言 349
第一章 曼妙多姿的飛天 353
㈠飛天來自何方？ 353
㈡有翅膀的人是飛天嗎？ 355
㈢新疆米蘭佛寺中有翅膀的歐洲人是飛天嗎？ 359
㈣爲什麼莊嚴肅穆的佛國世界有飛天漫天飛舞？ 362
㈤飛天如何落戶敦煌？ 365
㈥印度飛天如何變成中國飛天？ 369
㈦爲什麼稱飛天是敦煌石窟的形象大使？ 372
㈧敦煌壁畫中的飛天出現在哪裡？ 376
㈨敦煌畫家如何創作曼妙多姿的飛天？ 380
第二章 飛向遙遠的中原 383
㈠爲什麼敦煌北涼飛天是動作僵硬的男性？ 383
㈡爲什麼說北魏飛天體態輕柔？ 387

㈢爲什麼北魏飛天刮起中原旋風？ 390
㈣爲什麼說西魏的東陽王元榮改變了敦煌飛天的形象？ 394
㈤爲什麼西魏的敦煌飛天是「三位一體」？ 398
第三章 婀娜多姿的佛國飛天 402
㈠爲什麼北周和隋代的飛天登上敦煌藝術高峰？ 402
㈡爲什麼北周飛天轉換爲婀娜多姿的情調？ 407
㈢爲什麼隋代飛天最具有藝術創意？ 411
第四章 在天宮自由翱翔 416
㈠爲什麼大唐盛世造就了敦煌飛天的輝煌？ 416
㈡爲什麼唐代人物畫使敦煌飛天轉變爲宮娥舞女？ 420
㈢唐代飛天如何再現世俗風情？ 425
㈣爲什麼中唐時期敦煌飛天的數量驟減？ 429
㈤晚唐、五代的飛天衰落了嗎？ 434
第五章 消逝在天際的輕歌曼舞 440
㈠爲什麼宋朝宮廷畫院消弱了千里之外的敦煌飛天創作？ 440
㈡回鶻、西夏如何創作了具有少數民族風格的飛天？ 443
㈢神秘的密教盛行飛天嗎？ 449
「飛」的演進——莫高窟十六國北朝飛天造型語言研究▯ 454
第一章 飛天「飛動」意象生成探析 454
第一節 誤讀與重塑 454
第二節 與「飛動」有關的審美積澱 459
第三節 追求飛動意象的傳統造型 469
第四節 「飛動」題材的本土資源 474
本章小結 476
第二章 莫高窟十六國北朝飛天造型的演進 478
第一節 飛天繪畫者 478
第二節 「飛」的起步——北涼飛天造型 491
第三節 「飛」的探索——北魏飛天造型 499
第四節 脫胎換骨——西魏飛天造型之變 511
第五節 開放從容——北周飛天造型 526
本章小結 531
唐代西域「胡旋舞」與「胡騰舞」在蒙古族薩滿舞蹈中的傳承 532
隋唐時期西域樂舞在中原的傳播 535
一、西域龜茲樂舞在中原的傳播 535
二、西域三大樂舞在中原的傳播 537
三、西域高昌樂舞在中原的傳播 540
羌姆藝術的含義、起源和流派辨析 543
一、羌姆含義 543
二、羌姆起源 543
三、羌姆流派 545
濕婆舞神論 548
一、濕婆舞神與印度樂舞 548
二、濕婆舞神與東方樂舞 550
三、結束語 551

印度古典舞的文化闡釋 552
一、印度古典舞的歷史身份 552
二、印度古典舞的宗教背景 553
三、印度古典舞的符號性質 554
四、結語 555
印度古典舞及其所受的宗教影響 557
一、色彩紛呈的印度古典舞蹈 557
二、印度宗教對印度古典舞的影響 559
世俗與精神——中印舞蹈比較研究之管窺 562
一、中印舞蹈比較之產生淵源 562
㈠共同淵源 562
㈡繁衍過程不同 562
二、中印舞蹈比較之文化語境 563
㈠中印舞蹈的文化根源不同 563
㈡中印舞蹈文化流變存在質性不同 564
三、中印兩國舞蹈比較之舞人、舞學 564
㈠中印古代樂舞人社會地位懸殊 565
㈡中印兩國樂舞理論發展差異 566
結語 566

舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家（代序）

一、失傳的遺珍

數百萬年前，古猿告別樹上的生活來到地面，走向能夠直立行走的人類，自從他們通過水中的倒影看到了自己，發出了第一聲驚嘆「我是什麼」「世界是什麼」起，人類鴻蒙初醒，開始了對內在生命世界與外在現象世界的探索。東方文明和西方文明由此起源，人類文明的曙光自此從地球這顆蔚藍的星球上升起。

人類猶如一個巨人，從洪古的蠻荒時代一步步走來，步伐蒼勁有力、厚重堅實，走過了無數個戰火頻仍、硝煙四起的暗暗長夜，在東亞黃河流域、南亞印度河流域、西亞兩河流域、北非尼羅河流域、南歐愛琴海區域等地創造出了一個個璀璨奪目的文明，孕育出了一個個珍貴的文明文化之瑰寶，但這些人類歷經千年萬載才好不容易凝聚出來的瑰寶，有部分隨著時空的流轉、歲月的變遷，被隱沒在了厚厚的歷史塵埃之中，爲世人所遺忘，再也無人能領略其智慧之光芒。此乃人類文明之殤，哀哉，痛哉！

禪舞就是人類失落千年的瑰寶之一。禪舞的歷史起源於人類文明肇始之時，最早的禪舞就是巫舞。巫舞不是由誰創造出來的，而是自發、自然而來的。在中國、印度、西方、南非等世界各地，各原始部落成員天然就會跳舞，在跳舞的人中有一些傑出者被稱爲巫覡。巫覡通過舞蹈的方式來溝通天地四方，獲得上天啟示，解決部落中遇到的棘手問題。巫舞可能至少有五到十萬年的歷史，伴隨著人類度過了蒙昧之初的漫長歲月，隨著人類文明的進步而有所進步。當人類文明從巫術文明階段進入神話文明階段，巫舞就不再叫巫舞了，而叫神舞——舞蹈來自某個具體的神，當然這個神是不存在的，祇是舞者認爲自己跳舞的時候被某某神附體了，不是自己在跳舞，而是神在跳舞。神舞在人類歷史上持續了三千年到五千年左右，隨著人類文明的進步，神舞逐漸演變成了獻給神的舞，而不是人被神附體了。到了釋迦牟尼時代，神舞再次發生了演變，神舞不再獻給印度教的神了，而改成了獻給佛菩薩。獻給佛菩薩的舞被稱爲禪舞，後來慢慢發展爲飛天舞。在佛教沿著絲綢之路從印度傳向中國的過程中，禪舞隨著佛教一起流傳到了中國。禪舞在中國之源流演變史，爲佛教沿著「絲綢之路」傳入中國，並與中國文化融合、發展之歷史。禪舞沿著絲綢之路傳到敦煌後，又從敦煌那裡岔出去，演變成了兩個不同的傳承：一支從河西走廊進入高原，到了西藏，在與西藏本土文化的互動和結合過程中，形成了藏傳佛教的金剛舞和現在藏區廣泛流傳的鍋莊舞；另一支從敦煌繼續往東，來到長安，來到中原地區，和當地的舞蹈結合了起來，禪舞就俗化了，不正宗了。正宗的禪舞被終結在了敦煌。敦煌飛天舞是禪舞在歷史中最後的亮相和出彩。時至今日，人們祇能從敦煌遺存的壁畫中一窺那驚爲天人的舞姿，領略千年前禪舞的風采。從歷史上來講，從空間上、地理上來講，正宗的禪舞終結在了敦煌，以敦煌壁畫作爲最後一次盛開，盛開以後，迅速凋零，僅以藝術的形式凝結於敦煌壁畫裡、湮沒於歷史長河中。千年的飛天，最後絕止於敦煌莫高窟；千古的禪舞，從此消逝於茫茫天地之間。

二、創造性的復興

敦煌壁畫中的飛天舞在現實中失傳了，但又沒有失傳。爲何沒有失傳？因爲還有一個人活著，就是當代著名實修實證的成就者潘麟先生。先生是當今地球上唯一活著的敦煌飛天舞（即禪舞）傳承人，擁有著禪舞最清淨、最完美、最正宗的傳承。先生通過數十年的潛心研究與實修實證，把這終結了、失傳了千年以上的

禪舞重新拯救起來、重新復興起來，讓這顆已蒙塵千年的明珠重新煥發出智慧的光芒，讓禪舞從凝固的壁畫和雕像中走出來，變爲靈動的舞蹈，重新落入人間的萬家燈火之中。

復興不等於重複，凡是復興，必是創造，衹有在創造中才能復興。潘麟先生幼年即立「發正氣，振中華，命不息，絕不斷」之志，遍訪賢達，艱苦實證，歷經磨難，融會貫通，集東方文化之大成於一身。先生凝畢生之心血，將儒佛道等中印百家學問中的最精要部分運用自如地融入了禪舞教授之中，爲這一千古絕學注入了新的勃勃生機與活力，並根據時代特色，與機相應，讓人們通過禪舞以最快速、最便捷的方式證入生命，成爲生命型的存在。

先生教授的禪舞有以下幾大特色：

㈠定義清晰，義理通透

縱觀現今舞蹈界之現狀，可謂有術無道，當今社會衹有舞者或舞蹈家，沒有禪舞師。社會上的舞蹈課程重在教人在舞上下工夫，而不是在禪上下工夫，老師衹是教人無數遍地練習外在的舞蹈動作，老師本身都沒有禪定工夫，甚至不知道什麼叫禪定。不知道什麼叫禪定、沒有受過禪定的系統訓練和正宗傳承之人，是不可能跳出真正的禪舞的。而先生數十年來在學識與實修上都有著極爲深厚的造詣，不僅繼承了禪舞，還從禪舞的中斷處繼續前行，對禪舞的內涵與本質、起點與歸宿及其所涉及的所有領域和關節皆有透徹的研究，彌補了舞蹈學院所教授之舞蹈在義理構架上的重大不足，一掃當今社會舞蹈教學的混亂思潮，其析理之暢、實踐之透、法門之深、次第之妙、境界之高、操作之易、普適之廣、成就之快，環顧四海，於斯爲盛。

㈡構架明朗，體系完備

自古以來，禪舞就是一個修行法門，但其體系不完備，架構不清晰，始終是隱隱約約的，不能說沒有，也不能說有。先生通過數十載的潛心研究與身心實踐，給禪舞建立了清晰、明朗的構架，完備了它的體系，把禪舞的修行方法也完整和清晰地公佈了，中興失傳了千年以上的一門千古絕學、絕技。這是真正的復興東方文明的其中一個重要環節。

㈢去粗取精，去偽存真

禪舞在歷史發展過程中，一直與宗教混雜在一起，一直與神秘文化、神秘學、神秘思想等混雜在一起，沾染上了很多歷史的塵埃，帶著重重歷史的束縛。先生將禪舞從歷史的塵封中剝離了出來，從宗教的束縛中解放了出來，對其進行了全面的去粗取精，將其最精華、最原始、最核心的東西提煉了出來，並在此基礎上進行了全面的重整、優化和提陞，故禪舞不僅重生了，還從歷史中脫胎換骨，發生了一次質的飛躍。從此，禪舞徹底擺脫了宗教的羈絆，從宗教的束縛中獨立了出來。因爲不獨立就不能發展，不發展就不能更進一步地造福人類。

㈣文字般若，古今罕見

先生於十幾歲時就證悟了文字般若三昧，故先生有一個在古今中外都極爲難得的天賦——能將極爲複雜的問題一句說透。無論是怎樣艱澀難懂的經典、龐雜的知識體系、千頭萬緒的教法，到了先生這裡，都能化

繁爲簡、撥雲見日。先生能用極爲精簡又通俗易懂的語言疏通已糾纏千年的歷史紛繁，朗現東方智脈。

㈤傳承清淨，法脈珍貴

由于先生具有禪舞三大清淨傳承，故修學者可以獲得珍貴而又清淨的法脈傳承，而且修學者接受到的傳承是近傳承。近傳承的中間環節很少。中間環節越少，越可以最大限度地避免被污染。

㈥徹底開放，瓶瀉之傳

先生把數十年嘔心瀝血和潛心默運而來的最好的、最精華的智慧瓊漿如瓶瀉般給到修學者，不繞彎路，不浪費時間，無任何閃爍其詞之處，無任何私藏，不在一些無關緊要的事情上浪費時間，直趨本質。

㈦心心相印，倒果爲因

世上衹有兩種修行法：從因到果修行法、倒果爲因修行法。從因到果修行法是初級的，屬於漸修之法；倒果爲因修行法是高級的，屬於圓頓之法（圓滿頓悟之法）。舞者衹要保持開放、虔誠、接收，與先生心心相印、生命相通，就不僅能在跳禪舞時迅速進入狀態，還能把先生在禪舞上的修行造詣傳到自己的身上來，把先生在禪舞上的造詣作爲自己的基礎和起點，即站在先生的肩膀上來修習禪舞。

㈧縱橫百家，一以貫之

先生博古通今，學貫中西，通達百家，將禪舞與儒佛道三家諸先聖千古以來遞相授受之道「一以貫之」，視野開放，格局朗闊，猶河入海，猶葉歸根，引領修學者通過禪舞而深深地紮根於東方文化這片肥沃的土壤之中，回歸生命之本原。

三、有文有獻，明師相伴

文明文化有兩種傳承方式：一種叫「文傳」，一種叫「獻傳」。所有寫成文字傳下來的經典叫文傳，比如四書五經、佛經等。背誦學習這些經典的過程就是接受文傳的過程。除了文傳之外，還有一個更重要的傳承方式——獻傳。「獻」就是吃透聖賢經典、吃透某個文明文化體系或思想體系的活著的人。比如王陽明就是典型的「獻」，他把四書五經在自己的生命中活了出來，內化身心，外化天地，於社會和歷史中，源源不斷地創造文明與文化，於人群和社會中，無窮無盡地化育他人與淨化眾生。接受「獻」的教導並將其教導融入自己的身心和生活中的過程，就是接受獻傳的過程。

禪舞是東方文化的瑰寶之一，禪舞的傳承同樣包括文傳和獻傳。深入研讀此書是接受文傳，但不是僅有文傳就夠了，還要有獻傳。先生擁有著禪舞最清淨、最完美、最正宗的傳承，是真正深通此書文字背後密義之人，故先生就是活著的「獻」。

禪舞是一個修行法門。誰是某個法的精通者，誰就是「法主」，「法主」就是這個法的「獻」。自古以來有一個傳統叫「求法」。向誰求法？向精通這個法的法主求，因爲唯有法主才能把這個法化爲明點儲存於學人的身心中、生命中，完成意伏藏。別人也會這個法，但別人衹是粗略地會，不是精通者，故別人傳的法

沒有價值，沒有用。別人傳，就等於是在一塊薄田上種下了一顆劣質的種子，本來田就薄，再種下劣質的種子，這顆種子是不可能開花結果的。祇有法主來傳，才有價值，才有用，這個法種才正，才清淨。由法主傳，就等於是在肥沃的土地上種下了一顆非常健康的種子，種子才能開花結果。古人稱此傳承之法爲「口傳心授」。意伏藏具有無形的影響力，能爲學人埋下智慧的種子，發揮內熏作用，爲學人指明成長之路，照亮前進之方向，這對學人來說極度重要。數千年來，東方文化的傳承皆來自師徒的「口傳心授」，非此不能得其精華。

因此，不是讀了《禪舞》一書，就可以不用參加禪舞學習班了，這非常像學校給小學生發了課本，小學生拿到課本不等於可以不用上學了。《禪舞》書籍是學習班的專用教材，但永遠不能取代學習班。通過面授課程，先生把禪舞作爲意伏藏埋藏於學人的身心中、生命中。課程與文字構成的書籍，各有千秋，不能彼此取代，學人必然會在兩者的相互啟發下，更深入透徹地領悟禪舞與生命的豐富內涵，故真誠建議讀者在閱讀此書的同時，盡可能地參加至少一次正式的禪舞學習班，聆聽先生的面授。

四、澤被後世，利在千秋

㈠對個人的價值與意義

第一，禪舞具有娛樂功能。不管是跳的人還是看的人，都會覺得它是一門藝術，在藝術中獲得娛樂。

第二，禪舞具有審美之價值和意義。人們通過禪舞可以獲得美的欣賞、美的滿足和美的享受。

第三，禪舞不僅可以快速地疏通經絡氣血，而且對宣泄與疏導負面情緒有著非常好的效果，讓人保持身心最大限度的和諧與健康。

第四，禪舞可以給自己或別人診病和治病。

第五，禪舞可以消業。

第六，禪舞有預測和出神通的功用。

第七，禪舞不僅能給周圍的人帶來良性的加持力和良性的影響，對自己的作用更大。

第八，禪舞可以開發和強化人的種種潛能、潛力，讓人不斷發現新的自己，不斷重新認識自己。

第九，禪舞是進入東方文明殿堂的重要門徑，修習禪舞的過程就是領悟東方的聖人之學、領悟東方文化、領悟生命之內涵的過程。

第十，禪舞是實現開悟解脫的一個重要法門，通過修習禪舞可以直抵實相般若，實現生命的終極關懷，獲得生命的終極覺醒。這是禪舞最根本、最重要的功用。

㈡對國家的價值與意義

巍巍華夏，泱泱中華，數千年來文明鼎盛、文化璀璨，以大國之姿雄踞於世界之東方。但自西方崛起以來，數百年間不僅對我國的政治、經濟、外交、領土等進行全面入侵與瘋狂掠奪，更是對民族的文化、精神、信仰和人格等進行野蠻的入侵，以及持續的打壓、貶低、醜化、替換、絞殺和邊緣化。近兩三百年來，無數英烈前仆後繼，以「盛世將傾，深淵在側，我輩當萬死以赴」之精神，救我華族於危難之中，哪怕皮開肉綻、

鐐銬加身、屍骨無存也九死無悔，他們一步一個血腳印，從刀山血海中爲我華族子孫硬生生踏出了一條血路，爲我華夏文明之復興掙得了一線生機。他們以自己悲壯慘痛之死，換來我們和平安穩之生。我們現在過的每一天，都是他們在監獄中、刑場上、硝煙瀰漫的戰場上，於黑暗的漫漫長夜中爲我炎黃子孫所殷殷期盼的明天；我們現在看到的每一朵花，都是從烈士的血水中開出來的花；我們現在所享受的一切，都是前人披荊斬棘，以粉身碎骨爲代價換來的。

但兩三百年來先輩們用生命換來的勝利，衹是成功地奪回了政治主權、領土主權、外交主權，而文化主權、精神主權的解放事業才僅僅是個開始。近當代以來，西方文明以其自然科學[1]優勢獨霸話語權，以「真理」之名，野蠻擴張。包括東方文明在內的其它文明文化，在西方文明的大肆掃蕩、掠奪和改造下，逐漸被邊緣化、擠壓甚至毀滅。自「五四運動」開啟全盤西化之始，中國文化在離其自己之路上瘋狂奔馳已達百年之久矣。在這百年裡，國魂飄散，文化頹廢，道德淪喪，聖學[2]隱沒，國人對自己的歷史、人文、傳統等早已極度陌生甚至心生厭惡，舉國上下出現了大批「香蕉人」——外表是黃皮膚的中國人，內在是西方白人的靈魂。最嚴重的後果是全民鄙視和嘲笑自己的民族文化，全民與生養自己的這片熱土產生了難以置信的陌生與排斥。在西方的三觀和話語權強勢佔據國人精神的當下，以儒佛道三家爲代表的東方文明徹底被連根拔起，失去了賴以生存和傳承下去的土壤。

因此，國人的精神沒有了根，斷了根的生命猶如浮萍一般。人們經常覺得自己無依無靠，心靈漂泊流浪，被拋棄感（浮萍感）、空虛感（夢幻不實感）、無力感（渺小與脆弱感）、無意義感（對一切皆無興趣）、無價值感（做什麼都提不起勁）、寂滅感（無常感）、無愛感（感受不到活著的親切與溫暖）、牢獄感（感到自身、家庭、社會和天地無非是一個個大小不等的牢籠）、恐懼感（死亡的陰影揮之不去）、瘋狂感（感到內在有一個隨時可能發作的魔鬼）、衝突感（感到身心內外處處充滿矛盾與對立）、焦慮感（身心如熱鍋上的螞蟻一般）、不幸福感（感受不到生命的幸福與喜悅）、不安全感（患得患失）、若有所失感（總覺得正在錯過什麼重要的東西，但又不知錯過了什麼）等如影隨形，健康問題、心理問題、道德問題層出不窮。人們生活在無美、無德、無真的「三無」狀態中，國人的審美已降到有史以來的最低水平，以丑爲美、以恥爲榮、以假亂真的現象無處不在。歸根到底，這些問題都屬於終極關懷缺失癥，都源於東方文化的血脈中斷了，國人的生命失去了根，國人的生命出了問題，繼而引發了各種社會問題。

文化復興，迫在眉睫。因爲文化是國族的靈魂，是國族的生命之根，是國族精神的命脈、精神的基因、心靈的胎記、生命的家園、人生的歸宿，是國族的凝聚力之所在和身份認同之標識，是推進國族持續發展最持久、最核心的力量。一個民族與它的文化之間，是血與肉的關係，是形與影的關係，故一榮俱榮，一衰俱衰，相互間須臾不可離也。欲亡其族，先滅其文！文亡纔是真正的國亡！我們要從西方人手中奪回我們的文化主權、精神主權、人格主權、價值與意義主權，因爲獨立與主權是自由與發展的前提。文化獨立與文化主權，精神獨立與精神主權，民族獨立與民族主權，是一個國家獨立與主權的核心組成部分，是一個國家自由與發展的終極保障。文化復興之過程即國人生命回歸之過程，即重塑人格和國格之過程，更是奪迴和鞏固文化主權、精神主權和民族主權之過程。奪回我們的文化主權和精神主權、奪回我們的國魂、拯救我們的文明和文化，任重而道遠，這個過程一定是充滿曲折和痛苦的，絕非一蹴而就，這是一場沒有硝煙的戰爭。戰爭不是請客吃飯，戰爭不是吟風弄月，戰爭是與外部入侵者與內部買辦漢奸們的殊死搏鬥。文化崛起對一個國

[1] 人類基本的科學系統可分爲三類：建立在人對自然界認識之上的科學，稱之爲「自然科學」；建立在人對社會認識之上的科學，稱之爲「社會科學」；建立在人對自己認識之上的科學，則稱之爲「生命科學」。

[2] 聖學：聖人之學，聖聖相授的心性之學。以儒佛道爲代表的東方文化皆爲聖學，記載仁義、良知、天道的著作皆爲聖學。

家的可持續發展之意義遠遠被低估了。漢唐的崛起在於文化，其最終衰落也在於文化。文化乃吾華夏強盛之本，乃吾國族生生之源。如果文化不能崛起，必然對經濟甚至政治產生嚴重的制約。東方文化的復興與崛起關乎民族的生死存亡，刻不容緩。

禪舞的復興是東方文化復興與崛起的重要環節。禪舞是古老的東方文化之奇珍，是東方文化的血脈。禪舞從表面上看是術，實爲大道，實爲東方文化這一參天古木孕育數千年開出來的花。先生以禪舞爲引，由術入道，喚起修學者與生俱來的真、善、美之覺醒。文化衹有進入家庭方能生根開花結果，衹有進入日常生活才可以真正推動文明社會的進程，而禪舞是東方文化之妙用，是東方文化進入千家萬戶的方便法門或者說金鑰匙。數千年來，尋常百姓只見禪舞之表，不知禪舞內涵的生命之真相，禪舞的奧秘只掌握在極少數人手中，而潘麟先生撥開歷史的重重迷霧，拂去歲月的厚厚塵埃，打破珍貴的文明文化被極少數人私有化的桎梏，衝破種種條條框框與門牆之隔，將禪舞中蘊含的聖聖相傳之法還歸於民族，還歸於天下，讓其成爲天下之公器，福澤千秋。

「舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家。」[1]隨著禪舞落入千家萬戶，隨著每一個個體真、善、美的覺醒，於藝術，則一掃沉疴，返璞歸真；於個人，則身得以修，心得以安；於家庭，則家齊風淳，琴瑟和諧；於國族，則政通人和，海晏河清；於天下，則解甲投戈，文明鼎盛。

㈢對人類的價值與意義

自古猿從樹上來到地面，成爲直立行走的人開始，就有了一個永恆的主題：「我是誰？我從哪裡來？我這個個體和人類這個群體的歸宿在哪裡？」這些問題都是生命的問題，故生命問題一直是人類的核心問題。爲何人類會有這些問題？究其根本，是因爲每一個人類在出生時就被粗暴地設定爲處於嚴重的生命之離其自己的狀態，同時又被強制性地要求必須用一生的努力回歸生命之在其自己的狀態（生命覺醒狀態），故生命覺醒是每個人與生俱來的天賦使命。人類對生命覺醒和成長的嚮往，是促使人類文明和歷史不斷前進的最根本、最持久的驅動力。人類文明的發展史就是生命（意識）的覺醒史，就是人類本性中的三性〔生物性、人性與佛性（或曰德性）〕的次第展現史。

縱觀整個人類的文明發展史，可大體分爲三個時期：

第一，原始文明時期：該時期相當於人類的幼兒時期，其存在時間非常漫長，從人類脫離猿猴成爲智能猿人開始，直至第一軸心時代，其間的數十萬年時間，皆屬「原始文明時期」。這個時期最大的特點就是巫文化。原始文明時期所展現和彰顯的是人之本性中的生物性，在此歷史時期生物性佔主導地位。

第二，第一軸心時代：該時期相當於人類的青少年時期。西元前八百年至西元前兩百年，在古代中國、印度、希臘、中東這四個高度文明的地區都不約而同地產生了許多偉大的思想家，他們的思想籠罩著此後人類兩千多年之歷史，這一時代被稱爲「第一軸心時代」。人類文明在此期間發生了第一次飛躍——宗教取代了巫術。在第一軸心時代，人類成功地戰勝和超越了人之本性中的生物性而從此進入人性領域，人類文明進入人性佔主導地位的時期。

第三，第二軸心時代：該時期相當於人類三十歲以後的時期。第二軸心時代是對第一軸心時代的否定和超越。通過此否定和超越，人類迎來了比第一軸心時代更爲重要的飛躍——科學取代宗教和理性取代信仰，

[1] 劉禹錫：《烏衣巷》。

從此人類進入了佛性（德性）的全面甦醒時期，從此人類進入了建基於佛性（德性）之上的文明文化時期。

第二軸心時代已經出現了兩波覺醒浪潮：第一波覺醒浪潮由人類文明（特別是中國文明）第二次禮崩樂壞所帶來，在中國始於百年前以李大釗和陳獨秀等爲代表推動發展起來的新文化運動，以對西方文明的覺醒爲核心，是全民的政治覺醒、科技覺醒、對東方傳統文化的負面與不足之覺醒；第二波浪潮是生命覺醒的浪潮（又名新國學的浪潮），始於二十一世紀初，以對東方文明的覺醒爲核心，全面反思科技（自然科學）與西方文明之種種負面與不足，和全面正視與肯定東方文明的正面意義與不共價值，以及建基於其上的生命覺醒和內在解放。

我們此時此刻所處的時代，是第一軸心時代趨於結束，第二軸心時代漸漸到來的交界期，舊文明趨於結束，新文明正在誕生，第二軸心時代已經拉開了序幕，我們正處於第二軸心時代的第二波覺醒浪潮之中。

近當代乃至自第一軸心時代以來，全體人類正在經歷和體驗著越來越深重而持久的精神危機、政治經濟危機、文化危機、哲學危機等重重危機。特別是近數百年來，西方自然科學雖然給人類帶來了巨大的解放（外解放），極大地推動了社會的前進，但它在給人類造福的同時，也給人類埋下了難以逆轉的禍根，給地球帶來了毀滅性的打擊，這種打擊已經到了危及人類生存的地步。在如此重重危機面前，人們迫切希望開展一場自覺的精神變革，人們強烈地呼喚第二軸心時代的到來。

在第二軸心時代，唯有東方文化才能解決人類重重精神危機以及大多數社會問題和世界戰亂問題。

首先，西方文化是建立在感性和知性上的文化，孕育出的是自然科學和社會科學；東方文化是建立在理性（又名德性、佛性、神性、自性）上的文化，孕育出的是生命科學。自然科學和社會科學給人類帶來的是外解放，生命科學給人類帶來的是內解放。人類幾乎所有的問題都起源於自我，祇要自我問題不解決，人類的戰爭、暴力、愚蠢、衝動、非理性，以及各種各樣的荒謬行爲就全部沒法解決，而自然科學和社會科學是解決不了人類的自我問題的。人類的重重問題的最終解決之道一定在生命科學之中，一定在生命由離其自己到成爲自己之中。如果生命不能回歸自己，人類幾乎所有的問題都得不到解決，至少得不到根本解決。所謂的解決祇是臨時性解決（或者叫掩蓋式解決），過一段時間機緣成熟了，這個問題會再次爆發。包括人類的終極歸宿究竟在哪裡這個問題，自然科學給不了答案，社會科學也給不了答案，祇有生命科學能給每一個個體和人類這個群體的終極歸宿指明終極方向。

其次，西方文化是一個提倡分裂、衝突、鬥爭的文化，是破壞性的文化，而東方文化正好相反，提倡仁愛、慈悲與和諧，東方文化是聖賢文化，是和的文化，是注重人文和人本的文化，是生命的文化，是把生命視爲高於一切物質的文化，是張揚生命的尊嚴的文化。生命科學是東方文化的核心，是既古老又年輕的一門學科，是最能代表東方的價值觀、東方的思維方式、東方的道德觀、東方的哲學觀的一門學科體系。這門學科體系下面還可以分成很多亞種，比如生命藝術學（生命美學）、生命教育學、生命法學等等，幾乎所有學科都可以與生命科學進行交叉而形成新的交叉學科。一旦生命科學得到充實發展，與各門學科進行全面交叉，形成一個交叉科學群，其帶來的結果是未來的中國文化、未來的東方文化乃至於全球文化，會因爲生命科學的誕生及其與各門科學的交叉研究與發展而改變人類已有的文化結構和思維方式。在不久的未來，至少在東方，乃至於全球，人類會形成新的文明模式、文明結構、文明規則與文化秩序，以及人類全新的生存狀態與生命境界。目前全人類的生命境界極爲低劣，唯有生命科學才能給人類提供一個相當高境界的生存狀態——聖賢的狀態、佛菩薩的狀態、真人的狀態。在這種狀態下，第一軸心時代的重重問題就會迎刃而解，人類就能最大限度地乃至於徹底地消除生老病死所帶來困惑、枷鎖以及無窮無盡的痛苦與煩惱。

因此，衹有東方文明主導地球文明，人類才有希望，才有光明的未來。東方文明理應成爲人類前進的領頭羊，也必須成爲人類前進的領頭羊。

東方文明的靈魂是生命科學，在第二軸心時代，生命科學將會佔主流地位，這是歷史發展之必然，因爲這順應了人類文明前進之道、人類覺醒之道。生命科學小則可以淨化個人身心，大則可以淨化人類、提陞人類、昇華人類，讓人類意識發生質變和昇華，讓整個人類的身心素質發生根本性的飛躍，甚至改變人類的人種。這就是生命科學的價值、意義及其可預見的非常輝煌的未來。因此，生命科學是人類未來的希望。

禪舞作爲一個相對獨立的體系，是東方文化的有機組成部分，也是生命科學的有機組成部分。禪舞是東方文化數千年來的文化瑰寶，隨著人類文明的誕生而誕生，它是所有舞蹈的源頭，又是所有舞蹈的歸宿，是人類所有舞蹈的最終極存在形式，也將是第二軸心時代出現以後的一個主流舞蹈形式。禪舞表面是術，實通東方文明之大道，是人類獲得生命覺醒的方便法門。一旦禪舞普及全人類，就可以喚起人類的真、善、美之覺醒，加速第二軸心時代嶄新的文明高峰之到來。「一滴水流入戈壁荒灘，可能瞬間就會消失；但千萬滴水湧入沙漠，卻能再造一個綠洲。」千萬顆文明之火種一旦點燃，就會鑄造出一個嶄新的人類文明之輝煌盛世。

因此，復興禪舞必須在人類文明發展史這個大背景、大框架下，在貫通中西的大歷史觀下，才能瞭解其對人類的深遠意義與價值。禪舞就如同生命科學一樣，不是一個奢侈品，而是每個人人生中的必需品，與每個人都息息相關，與整個人類都息息相關。縱觀人類歷史，不是每一個時代的每一個人、每一個民族、每一個國家都能有幸成爲人類的引領者（而不是時代的拖後腿者），都能有機會參與到一場轟轟烈烈的改造人類、昇華人類的偉大事業中去的。第二軸心時代正在來臨，誰能看到這一點，便能在這個時代有所作爲，便是人類的巨大貢獻者，其本人也活出了人生最大之價值與意義。

五、千年苦等，存亡繼絕

此書是根據潘麟先生於2018年7月14日至7月15日在深圳講授「禪舞」課程的現場錄音整理而成的，此書中還彙集了十年來數十場潘麟先生講座中涉及的禪舞等相關內容。由於本書收錄的內容源於不同場次之講授，每次聽眾不同，討論主題不同，所要疏解之問題不同，由此諸般之差異，故本書各章節在語氣脈絡上或有差異，在結論上可能存在著某些觀點互有出入，但這衹是表面，其深層邏輯是一以貫之的。由于先生講課時從來不用講稿，向來乘興而談，在禪定中授課，用最通俗易懂的語言將自己幾十年來實修實證之親身經驗和盤托出，故我們在整理書稿時，盡可能地保留先生的原話，甚至有意保留了一些口語式表達，讓讀者在閱讀時如同身臨授課現場，從而最大限度地增加對授課內容的理解。

由於禪舞不是簡單的一個藝術門類，而是一個有藝術內涵的修行法門，禪舞的重心是落在修行上的，在修行的過程中，順帶著體現出它的藝術特色和美感，其在本質上是一種動態禪修法，是佛家八萬四千修行法門之一，故在講說禪舞的過程中，不可避免會涉及禪宗、密宗等大量的佛家概念和內容。佛家由三大支系所構成——佛教、佛法、佛學，數千年來人們將此三者混爲一體，而在此書中，潘麟先生以生命科學爲前提，對佛教、佛法、佛學有著清晰的分判——佛教是一個信仰體系；佛法是通過系列的身心修行而達到開顯本有智慧以實現生命之究竟覺醒與人生之終極關懷的生命科學（生命科學由生命哲學與生命實踐學組成。佛法既含有高深的生命哲學，也擁有豐富的生命實踐學體系）；佛學是關於佛教和佛法的學術性研究。由於此三者在性質上存在著根本差異[1]，故潘麟先生秉持並倡導現代修學態度——深入研究佛學，切實修證佛法，堅持

[1] 更多詳情請參閱潘麟：《到彼岸賞月——〈金剛經〉的智慧》之《論佛教、佛法與佛學之區別》。

不信佛教。對其它宗教，亦復如是。先生在提到佛家相關概念和內容時，都是從佛法角度進行表達的。先生反覆強調，所有所謂的「神」都是不存在，只有「神」所象徵的那個生命的本體（不同文化對其有不同的稱謂：佛家稱之爲「佛性」「般若」「空性」等，道家稱之爲「玄覽」「道性」「元神」等，儒家稱之爲「仁」「德性」「良知」等，基督教稱之爲「聖靈」等，哲學家稱之爲「存在」「本體」「理性」「真理」等）是存在的。比如觀音菩薩是不存在的，但觀音菩薩所代表和象徵的大慈大悲是存在的——每個人內心深處都有慈悲，不管這個慈悲是顯化還是沒顯化出來，每個人都有，無一例外。

首次登月的美國宇航員阿姆斯特朗在小心翼翼地把腳踏上月球表面後說:「我的一小步，人類的一大步。」他的這一小步代表著人類在探月曆史上的帷幕終於拉開。本書的問世亦是如此，它不僅代表著中斷千年的禪舞再次復興，還是人類舞蹈史上、人類修行史上、東方文明發展史上、人類文明發展史上里程碑式的飛躍，對我炎黃子孫、對我中華民族、對整個人類皆意義深遠，其價值必永載史冊。

此書是先生從十六七歲賣血讀書至今所有學思與血汗之結晶，是先生幾十年來上下探索、於百死千難中所得智慧之極果，凝聚了人類數千年來頂級的智慧和生命的終極真相，如今敲骨取髓，傾囊相授，可謂一字一滴血，一句一條命。故我們閱讀時切莫浮光掠影，切莫讀完一遍就以爲自己懂了，因爲此書代表著人類的最高智慧，這些智慧是一代又一代人一點一滴積攢而來。數千年來歷代聖賢們的智慧皆凝聚於此，怎麼可能一讀就懂？正如一代大儒熊十力先生所言：「說到真懂，談何容易」！此書濃縮了人類文明精華中的精華，揭示了人類終極存在之真諦，學習此書斷非一日之功，需長期而再三地深入學習和體悟，方能逐漸地知曉其文字背後的真意與實相，故此書可稱爲「枕邊書」，意爲每天睡前和醒後必須看上幾頁的書、可相伴一生的書。讀此書須像品茶一般細細品味，品著品著，就會覺得「於無聲處聽驚雷」。

因先生已接通千古聖脈，與歷代聖賢感應無間，於華夏智慧之殿堂暢通無礙，愚在整理先生的智慧箴言時猶入寶山，遍目珍寶，雖已盡力汲取瓊漿，但礙於篇幅，掛一漏萬，還望諸讀者以此書爲引，遍閱先生所有著作，遍學先生所有講學音頻與視頻，紮根於東方文化之土壤，以觀華夏智慧殿堂之輝煌，親身體驗生命之莊嚴，得悟聖賢教化之不虛。

本書得以付梓，首先，感恩潘麟先生的無私與大愛；其次，本書得以成稿是眾人共同努力的結果：莊雪梅在潘麟先生講學內容的語音轉文字和下卷延伸閱讀資料的整理工作中盡心盡力；在蘆渭君的指導和幫助下，我負責把先生的講學內容編輯整理成本書上卷、附錄、前言和後記，以及下卷延伸閱讀資料的搜集、整理和全書校對等；吳春華、魏珊珊在考證、下卷延伸閱讀資料整理和校對等工作中傾注了大量心血；李小利、方方、楊同可、魏登軍、許亞明、姜含煜在下卷延伸閱讀資料搜集與整理等方面做了很多工作；其間劉建斌給予了襄助；黃萍、房傑在配圖上做了細緻的工作。

愚在整理此書稿時，多次或熱血澎湃或熱淚盈眶或悲喜交集，背後似有數百代人無數雙期盼的眼睛。復興華夏文明文化是多少仁人志士苦苦的期盼，這份殷切的期待跨越了數千年的時光，數百代人念茲在茲、望穿秋水，他們或捨生取義，或受盡折磨，或歷盡屈辱，或妻離子散，或家破人亡，或背井離鄉，或顛沛流離，惶惶如喪家之犬……千年的苦悶與彷徨，千年的奮鬥與血淚，千年的受盡凌辱與抗爭，錚錚鐵骨，赤膽豪情，「遍地哀鴻滿城血，無非一念救蒼生」[1]，他們硬生生地在黑暗中爲我們劈出一條光明之路，爲我們保存下了人類文明的最後一個燈塔、最後一個火種——東方文明。

[1] 毛澤東：《七律・憶重慶談判》。

東方文明是人類文明最後的希望和出路，能否復興東方文明，關乎未來百年中華文運與道統之存亡興衰，關乎聖學之生死存亡，關乎東方文明之生死存亡，關乎人類之生死存亡，吾輩爲炎黃後人，此千載以來聖聖相傳之骨血絕對不能斷送在吾輩手中，唯有皓首窮經以習之，跬步千里以行之，薪火相傳以承之。

願閱讀此書的每一位讀者，能感受到歷代先人們對我們殷殷的期盼以及永不退轉的深情，能感受到我們的身心中流淌著的中華文明滾燙的血脈，因爲中華文明之血脈，是我的血脈，也是你的血脈，是每一個中國人的文明之血脈，也是每一個人類的文明之血脈。

陳明

二〇二二年十一月二〇日於深圳

上卷

第一章 學習前的準備[1]

「因地不真，果招迂曲。」[2]通俗地講就是第一步若錯了，以後的每一步都必錯無疑。故知散亂放逸是學習和修行的第一大忌。在我們正式進入《禪舞》之前的第一步，就要嚴格地做到正身以達正心，正心以達誠意，誠意以達化除身心一切阻塞鬱結，以深度地清淨生命，爲下一步徹底地融入《禪舞》做好必要的準備，因爲「誠者，物之終始，不誠無物。」無論是人類社會中的萬事，還是自然界中的萬物，皆有一個基本精神或曰基本原理貫穿於其中，即「誠」。誠者，既是工夫也是本體，即是本體也是工夫。誠之在物爲本體，誠之在人爲工夫。工夫即修行之義。在人，誠可化除身心一切阻塞鬱結，深度地清淨生命；在物，無誠，則一切難以實現，難以貞定，難以成就。

「誠意」之「誠」，有動詞和名詞之兩義。動詞在邏輯上先於名詞。誠意之「誠」作動詞解時，即「如其所是以自觀」之義。「如其所是以自觀」，即將自己從社會、習俗、功利而來的一切掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧等等統統去掉，將自己還原爲最真實的自己——無論這個「最真實的自己」是醜陋的、虛弱的，還是雜亂的，都不可再試圖去掩飾和逃避，而是正面地接受之，因爲這就是我們此時的真相，我們衹能接受之，別無選擇。所有的掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧等等都是非常不明智的。不斷地「如其所是以自觀」的過程，就是「誠意」的過程，即修行的過程，也即做工夫的過程。整個佛法、整個道法、整個儒學，無非都是讓我們「如其所是以自觀」的學問，無非都是引領我們去發現生命之真相。知生命之真相即知宇宙和存在之真相。「誠意」之「誠」作名詞解時，即「成功」或「成就」之義。誠者，成也。通過不斷地祛除和超越各種掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧和貪、嗔、癡、慢、疑等等，我們即可達到洞察生命真相和宇宙真相的終極境地而大徹大悟。此時，我們的全部意識都成了佛性（神性或曰本性）無隱曲的直接顯化——我心即佛心，我意即佛意。誠意作名詞解時，即「佛心」「清淨心」「覺心」等之別名。

本人幼年即入生命修行之道，至今接觸過的佛家、道家和瑜伽等修行人不可勝計，給我感受最深的就是：這些修行人和世間人一樣，缺少對自己、對文化和對修行最起碼的誠意，他們的狂熱、偏執、攀緣、癡迷等心態都不缺少，唯缺少的是必要的誠意——將後天來自內外的一切掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧等等統統拋棄，將自己還原爲最真實的自己，並直面之與肯認之的誠意。

誠意意味著不自欺，誠意意味著無我後的真正之公平與正義，誠意意味著有勇氣接受一個真實的自己——無論它是什麼樣子的。

人是唯一會說話的動物，但人們做得最多的就是用說話和語言來催眠自己和掩飾真相。這就是人類總是如此喋喋不休的原因。人對說話的迷戀早已到了狂熱的地步了——人們將 80%—90%以上的時間用在說話上，之所以這樣做，唯一的目的就是爲了有效地催眠自己和掩飾真相。人們是如此地害怕真相和直面自己，於是人們就發明瞭一種東西——說話，從早到晚不停地說呀說。我們可以在任何地方聽到無休無止的說話聲，衹要是有人在的地方，一定有喋喋不休的說話聲，以致於人們從一出生就開始了對語言的極度迷戀和依賴。如果讓那些愛說話的人一天不說話，會被認爲這比殺了他們還要讓他們難以忍受，對他們來說，不說話幾乎就等於死亡。

說話不僅是人們日常消耗時間和精力的最主要方式，更是製造我們心智迷離散亂的最主要因素。對於多

---

[1] 本章內容部分摘自吾的另外兩部著作《潘麟先生講授〈心經〉》《直指生命的真相》。

[2] 《楞嚴經》，〔唐〕般剌密帝譯。

數人而言，無休無止地說話不僅僅是外在的口舌行爲了，它已經內化爲一個精神行爲了——即使我們嘴上不說話，但我們還是會在內心裡喋喋不休。這種口舌上的或內心裡的喋喋不休，與我們所要求的正心誠意和聚精會神是不相應的、不相符的。故在佛陀的教義中，有根本之道——八正道之說。正語和禁語就是八正道中的重要一項。所謂正語就是不兩舌、不妄語、如實語和不誑語。所謂禁語就是在規定時日內不可以說話。因爲祇有正語和禁語，才能讓我們從無休無止的語言迷亂中解脫出來，由此前的被語言和說話所左右，轉爲有效地控制語言，不再讓語言和說話迷亂我們的心智。語靜才能心靜，語止方可心止（狂亂心念的止息）。

佛陀一再地教導我們，語言對我們的限制和誤導是我們不得解脫的重要原因之一，是我們不能進入正思維、正念、正定和正命等人生正道的重要原因之一。廓清語言和概念等製造的種種迷霧，覺察出無論是口語還是心語對我們的種種干擾和誤導，是修行者的第一步工夫，也是最爲重要的工夫。太多的修行人，因爲沒有很好地重視這修行的第一步工夫，導致一生的修行始終不得其門而入，更不用說登堂入室了。

佛法非常重視緣起。萬事萬物皆是因緣聚合而得以生起，學習禪舞這件事也是因緣聚合而起的。沒有一個很好的因緣，什麼也不能生起，任何成就都不能證得。因此，我們在開始學習禪舞之前，一定要有一些良好的緣起。簡單地講，就是要具備一些良好的前提和如法的條件。一個不如法的前提，是沒法結出正果的。古人云：「良好的開端，是成功的一半。」

在投入任何事務之前，無有例外地都需要一個很好的準備。如果準備不到位、不徹底、不全面，就貿然走進東方文化之瑰寶——禪舞，我們的收穫必然是小的，更有甚者，將會入寶山而空手回。因此，在我們學習禪舞之前，就要做好一系列的身心準備，佛家稱之爲「三調」——調整身體（調身）、調整呼吸（調息）和調整心理（調心）。

一、調身

《禪舞》是千古聖聖相傳之血脈，於百死千難中得來，爲人間稀有之法寶，故凡欲研修禪舞者，每於開卷之前，必須正心誠意，收攝身心。

正心之基是正身，身正方可心正。欲端正其心者，需先端正其身。什麼樣的身形姿勢，就會引發什麼樣的心態和情緒。身體斜靠在沙發上，將腳放於茶几上，這樣一種身形姿勢所營造出來的心態與情緒，與正襟危坐所營造出來的心態與情緒，必然是截然不同的。

無論是佛家、道家，還是儒家，都設立了諸多禮儀，這諸多的禮儀無非一個目的——通過端正外形姿勢來達到端正內心態度，簡言之，通過正身來達到正心。誠意也是如此。特別是在修學初期階段，需通過一些外在的代表誠意的姿勢與動作，來引發我們內在的誠意和敬重。故正心誠意的第一步是正身和守禮。不僅身正才能心正，同理，唯有身靜才能心靜。如果身體動來動去，心當然難以靜下來。心靜又是心淨的前提，身心不靜，則身心斷然難以清淨。身體的清淨是經絡氣脈暢通，心靈的清淨是無機巧少雜念。欲達身心清淨，先必做到身心寧靜。唯靜可淨。

通過正身形以正心態，通過內外寧靜以清淨身心。過去人們在閱讀經典時，放下萬緣，安處靜室，採用盤坐或端坐等姿勢，進入「收心」狀態。簡單地講，收心就是將心靈從紛亂塵世中收回來，收到此時此刻的當下來。通俗地說，就是不僅要身體在場，更要心靈在場，要身心都在此時此地。學習和研修經典時，要把整個身心投入經典之中，不可有絲毫留在經典之外，這就是「收心」。

收心就是凝神，就是收攝精神，就是專心誠意。任何事業，必經長期之專心後，方可有所成就。學佛修道，亦復如是。凝神才能靜氣，靜氣又分爲呼吸平靜和經絡氣脈順暢兩個方面。不僅內在的心態情緒與外在的姿勢動作是互動的，心態情緒與呼吸也是互爲因果的——有什麼樣的心態和情緒，必然伴隨著什麼樣的呼吸頻率。在學習之前，深長地呼吸幾次，可迅速獲得心靈上的平靜。呼吸的順暢和深長與心靈的和平和寧靜是成正比的，是互爲因果的。呼吸的順暢和深長又是全身經絡氣脈清淨和順暢的前提。

古人云：「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角。」人們習慣於爲此現象找種種理由，比如時間不充裕、機緣不成熟、慧根太淺等等。在我們看來，這些都是藉口，都是強詞奪理，沒有一個是正當的緣由。「得道者鳳毛麟角」的真正原因是：我們在學習和修道時，沒有很好地收攝身心，沒有將整個身心和整個存在徹底地、當下地、持續地融入聖賢的生命和智慧之中。若做到，沒有不立即證入聖境的。

我們學習東方文化，不是等學完以後再去踐履，而是在學習的此時此刻就開始踐履。

(一)調身的基本姿勢

調身的基本姿勢主要分爲：盤坐、跪坐、端坐。

1.盤坐

盤坐（又稱「打坐」）是隨著佛法從古印度傳至中國的。在佛法誕生之前，盤坐在印度就已流傳幾千年了。近年來，考古學家從印度一座廢棄的城堡中挖掘出了很多陶罐，其中一個陶罐上清晰地畫著一個盤腿坐著的神。經鑒定，這些陶罐已經有五千年至七千年的歷史了，這就證明盤坐這種姿勢在印度至少已有五千年至七千年的歷史。印度人都喜歡盤坐，自古至今，從平民百姓的日常生活乃至聖雄甘地接見外賓，都是用盤坐的姿勢，故盤坐被印度視爲「國坐」。

(1)盤坐的分類

根據腿的姿勢之不同，盤坐可分爲三種：第一種是自然盤坐（又名「散盤坐」），上身挺直，雙腿交叉，兩腳放置於大腿下方；第二種是單盤坐（又名「半跏趺坐」），要領與第一種相似，但一隻腳放在另一條腿上面；第三種是雙盤坐（又名「跏趺坐」），兩腳交叉分別放置於另一條腿上。盤坐時手可以隨意放。

自然盤坐

單盤坐

雙盤坐

盤坐需循序漸進，由自然盤坐開始，逐步適應後過渡至單盤坐再至雙盤坐。時間因人而異，有人要一個月，有人要三五個月，甚至一兩年，個別天生關節韌帶柔軟的人開始就能雙盤坐，但絕大多數人還是要逐步進行。但我們不提倡雙盤坐，哪怕你會，也不要用雙盤坐。雙盤坐對絕大多數人來說百害而無一利。因爲說實話，雙盤坐帶有相當大的虛榮和表演的成分，對修行有害而無益。有些人會雙盤坐以後，就開始到處顯擺，

一盤盤半天，顯得自己很有道行。切記，你是在修法，不是在修腿。你腿盤得再好，也衹能證明你的雜技工夫還不錯，衹能證明你的膝關節韌帶還比較鬆，除此之外什麼都證明不了。修行要打開的是你的心性，而不是你的膝關節。要比就比誰的心性高、誰的禪修工夫好、誰的道德水平高，而不是比誰的身體軟、誰的膝關節韌帶松、誰的雙盤更標準時間更久。比這些毫無意義。你雙盤盤得再好，最多成爲一個雜技大師，而不是一個修行大成就者。一定要弄清楚你在追求什麼。因此，你不要與自己比雙盤，更不要與別人比雙盤。我十幾歲時就會雙盤了，現在我的雙盤工夫也很好，但我打坐時是不用雙盤的，不是因爲我不能，而是因爲我不覺得這有什麼價值和意義。因此，平時打坐時用散盤、單盤就不錯了，最高到單盤就行了。

⑵盤坐的要點

盤坐時有一個要點：脊柱永遠要挺直，背後最好永遠有枕頭可以靠，永遠不要懸空打坐（背後什麼都沒有）。因爲懸空打坐有兩大缺點：第一，對身體不好。從解剖學上來講，懸空打坐時，人整個上半身的重量都是壓在腰椎上的，而人的腰椎這個部位非常脆弱，懸空打坐會給腰帶來巨大的壓力，特別是打坐時人的腰是挺著的，力量就更加集中到了腰部，懸空打坐坐上半小時後，你的腰就會受不了，長期下去，中老年時你的腰會很容易出問題，比如腰椎附近容易出現腰肌勞損。第二，難以放鬆入定。因爲你的身體懸空著，這會讓你的精神緊張，無法放鬆精神，精神放松不下來就會影響入定。有時候你稍微一入定，就會發現自己的姿勢變形了，就趕緊打起精神來挺一挺腰，糾正自己的坐姿。久而久之，打坐的過程就變成了不斷調整自己上半身坐姿的過程，從而嚴重影響修行。怎樣避免這兩大缺點？一招就解決了——打坐時背後靠一個枕頭。背後一靠枕頭，腰就挺起來了。打坐時要盡最大限度具備這個條件，除非實在是沒條件，偶爾懸空打坐一下。

打坐的時候，坐的地方必須永遠是平的——坐的地方的前、後、左、右都必須是平的，打坐墊的四個角必須在同一條水平線上，打坐時絕對不要在臀部下墊東西。打坐時在臀部下墊東西是極度愚蠢的行爲！再強調一遍：凡是打坐時在臀部下墊東西，絕對是修行的外行人做的事。不知從何時起，流傳著一個謠言：打坐時在臀部下墊個東西，這樣人就能舒服一些。事實上，恰好相反，打坐時臀部下墊的東西越多、越厚，坐得越不舒服，因爲它破壞了人體的平衡，更爲嚴重的是，久而久之會讓人的脊柱變形、髖關節變形。這是對身體極度有害的行爲，而且衹要臀部下墊了東西，人就永遠坐不直。因此，這是一個不容許商量的結論。淘寶上有很多賣打坐墊的店，絕大多數店都會給打坐墊附加一塊像磚頭一樣的小墊子，專門用來墊臀部——這完全是非禪修者設計出來的一個給禪修者用的外行產品。萬一你從淘寶上買了這樣的產品，附加的墊子永遠不要用。

⑶盤坐的好處

中國文明從誕生開始就很成熟，這在世界文明文化史上是比較罕見的，有點像傳說中道家創始人老子出生的故事：老子的母親懷孕了八十年才生下老子，所以老子一生下來就八十歲了，鬍子都花白了，故被當時之人稱爲「老子」。這肯定是一個傳說，但這個傳說有著極強的象徵意義，象徵著中國文明文化一誕生就像老人一樣成熟。

印度文明與中國文明一樣，也是一個極度早熟的文明。印度文明從一開始就發現，在所有的養生方法中，盤坐是最好的。盤坐時，人體形成兩個三角形：一個三角形是平面的——兩個膝蓋與臀部之間構成一個平面三角形；另一個三角形是立體的——兩個膝蓋與頭部之間構成一個立體三角形。三角形在立體幾何學中是最

穩定的一種結構，所以盤坐時，身體就像一座山立在那裡一樣，不可動搖。衹要身體穩定，心就會慢慢地安定下來。要想心安，首先身安；要想心定，首先身定。身靜是心靜的前提，身安是心安的前提。

浮躁已經成了這個時代的流行病。在時代的裹挾下，人們不管是被動的還是主動的，都或多或少地身心浮躁，甚至產生了惡性循環：越浮越躁，越躁越浮。在這個時代，靜心是極爲困難的事情。如何讓我們整個身心迅速寧靜下來呢？這是個相當大的問題。

盤坐是克服浮躁極好的辦法。與別的坐姿相比較而言，盤坐有什麼優點呢？爲何修行人一生都愛盤坐？如果把人比喻爲樹，上半身是樹冠，腰腿則是這棵樹的樹根，根深才能葉茂。同理，中醫說人老腿腳先老，若能保持腰腿健康，就能保持身體自然健康長壽。跑步、散步、游泳等都是保持腰腿健康的有效方法，但都不如盤坐對腰腿的鍛煉效果來得徹底。

國學大師南懷瑾先生一生堅持盤坐，腰腿一直都很健康，九十五歲時走起路來依然健步如飛。有很多人說自己老了，走不動了，其實老了不等於走不動了。修行人是老而不衰的，當然前提是做到腰腿不衰。

從盤坐開始，把心收回來，通過身體的穩定來創造心靈的穩定，在心靈的穩定中重新感受、思考自己過往的一切，給自己一次脫胎換骨的機會。所有佛法的核心和終極目的都是爲了「了生脫死」或「解脫生死」。根據修行的深淺，「了生脫死」有層次上的差別，最低限度要能夠做到自控生死，就是想生就生，想死就死。常人經常想生不能生，想死死不掉，比如有些人得了重病，癱瘓在床上，三五年死不掉，苟延殘喘，生不如死，把死視作「一種解脫」。而南懷瑾先生顯然做到了生死自在，他說「我打坐一下」，一坐就走了，這就是自控生死。修行人做到自控生死的外在姿勢之一就是盤坐，去世時無疾而終，在人世間的使命、責任完成了，就走了，這就叫生死自在。

盤坐著離世是生死自在的最低層次，比這高一點的層次是站著走。站著，眼一閉，半天不說話，別人走近一看，發現他已經「走」了。隋煬帝大業二年（606 年），禪宗三祖僧璨就是站著走的。有一天，三祖僧璨在天柱山（現安徽省境內）給四方受眾講法，當眾宣佈：「世人都把坐著入滅看得很重，認爲這樣的走法稀有難得，我則不然，我今天要站著走，以示生死自由。」話音剛落，他就近用手攀著樹枝，奄然而化，如此來去自如。又如唐朝的比丘尼玄機大師問哥哥兼師父永嘉大師：「自古以來，大修行人臨終往生，有哪些瑞相？」永嘉答後，玄機追問：「除了天樂盈空、異香滿室、坐化、立化、吉祥臥化等，還有哪些瑞相？」永嘉答：「未曾聞。」玄機說：「以後我往生時，與以往大德們一定會有不同之處。」果然，玄機終以倒立而化，推之不倒。永嘉大師爲其作「半句偈」：「生也顛倒，死也顛倒。」誦罷，玄機大師乃仆倒。

這些都有史可考。還有一位禪師是盤腿坐著走的，但走了以後，弟子們哭得如喪考妣，越哭越傷心，越哭聲音越大。禪師便又回來說：「哭啥呀？哎呀！我等了你們幾個時辰，想著你們哭一會兒就完了嘛，你們哭個不停。我不是一直跟你們講生死無常，你們以爲我真死了嗎？常人走了纔叫死，我這是涅槃，從這個有限的身體進入無限的永恆之中。凡人悲傷是因爲不能自控生死，不能控制自己的去處，在六道中輪迴。我又不進六道輪迴，你們有什麼可哭的？應該高興才對！給師父笑一個！好了，我走了！」這回他真走了。這就叫生死自在。

坐脫立亡，這也是檢驗一個人修行是否有所成就的最低標準。因此，盤坐是一生要做的事情，我們要將盤坐養成一種生活習慣。

(4)盤坐是佛家修行的基礎

解脫是整個古老的印度文明的終極追求。印度所有的哲學、宗教、修行，目的都是從不同角度探索同一個問題，即如何解脫。印度的文學、美學、藝術、詩歌、風土民情等，皆是從不同的角度圍繞著解脫而進行，佛教的誕生也是圍繞著解脫而來。中國文化也追求終極解脫，但沒有印度那麼強烈。儒家文化圍繞的是「道德」二字，由於儒家文化是中國文化的主流，故也可以說，中國文化，包括哲學、宗教、風土民情等都是圍繞著「道德」展開的。

印度人認爲，要想離苦得樂，獲得解脫和覺醒，苦行是最佳方式。受到這個觀念的影響，印度形成了歷史悠久的苦行傳統。印度的苦行傳統與印度文化是同時誕生的，在其最鼎盛時期，苦行僧佔印度人口的比例高達 6%。即使是現在，印度的苦行僧也有四百萬至五百萬人，約佔全國人口的 0.5%，其中女性約佔 10%。苦行在印度形成了一種風尚，一直流傳至今。

釋迦牟尼也接受了「要想解脫，必須苦行」的思想，曾希望以苦行獲得生命的覺醒和解脫。釋迦牟尼在剛出家時，拜當時最有代表性的苦行大師爲師，修了六年傳統苦行，並將苦行做到了極致，一天只吃一粒小麥，喝一滴水。印度有釋迦牟尼的苦行浮雕像，看起來就像一副完整骨架外面披著一張人皮，可見其刻苦程度。釋迦牟尼最後發現，苦行不能使人覺醒和解脫，於是放棄了苦行，下山尋找新的解脫之路。釋迦牟尼因六年苦行而身體虛弱，在過尼連禪河時正遇上發洪水，掙扎上岸後筋疲力盡，靠在古樹下休息。這時走過來一位牧羊女，帶著熬好的乳糜[1]準備供養樹神。在那個時代，印度信奉一種原始宗教，信仰神靈，如信仰山神、水神、樹神。祭拜樹神時，他們會將肉丁加牛奶一起熬成乳糜。牧羊女看到骨瘦如柴的釋迦牟尼坐在樹下，以爲樹神顯靈，趕緊用一罐乳糜供養他。釋迦牟尼六年沒怎麼吃過飯，飢餓之下一口氣把一大罐美味的乳糜吃完了。之後，釋迦牟尼不僅恢復了體力，神志也清醒了，他來到一棵畢缽羅樹（後世稱「菩提樹」）下，發大誓願：「我今若不證無上大菩提，寧可碎此身，終不起此坐。」他就是在這棵樹下打坐時獲得了大徹大悟。當時，釋迦牟尼的坐姿就是盤坐。

釋迦牟尼成佛以後開始對眾生講法，把證悟到的宇宙真理和生命真相告訴世人，反覆叮囑弟子要通過盤坐來進行禪修。盤坐在佛家被釋迦牟尼定爲入門的基本功，貫穿從凡夫到成佛的全過程。後來，盤坐和禪修就緊密結合起來了，被世人稱爲「禪坐」，故盤坐是佛家的修行傳統。據史書記載，佛法在東漢明帝永平十年（67 年）傳入中國，至宋朝一千多年間，傳遍中國，當時有一句話叫「家家彌陀佛，戶戶觀世音」（家家頌念阿彌陀佛，戶戶禮拜觀音菩薩）。佛法在中國呈流行鼎盛之狀，而盤坐也隨著佛法的弘傳，進入了尋常百姓家。

(5)緩解盤坐中疼痛的辦法

對初學者來說，盤坐不久就會腰酸背痛，而且每個人疼痛的部位不一樣。按照中醫的觀點，通則不痛，痛則不通，哪裡痛就說明哪裡氣血不通。有些人可能三五天就氣血通暢了，不痛了，有些人可能需要幾年。小痛就忍著，小痛的時候切記不要亂動，動只會更痛，調整好姿勢忍著，實在是忍無可忍時再把腿伸開放鬆。對於大痛有兩種解決辦法：一種辦法是把雙腿慢慢伸開放鬆，等疼痛過去了，再把腿收回來盤坐；另一種辦法是由盤坐改成跪坐或端坐。

---

[1] 一說爲鹿乳。（王嵘：《西域藝術史》，昆明：雲南出版集團公司、雲南人民出版社，2006 年，第 159 頁。）

2.跪坐

中國上古無桌椅，古人主要的坐具是筵和席。《詩經》中就有「肆筵設席」的說法。筵和席是用竹篾、葦草等編織的方片物，區別在於筵長席短，筵粗糙一些，席精細一些，古人稱著地鋪設者爲筵，鋪在筵上者爲席。[1]古人常席地而坐，正常情況下的坐姿是兩膝著地，臀部壓在雙腳後跟上，上身端直，目不斜視，雙手規矩地放於膝上，這就是「坐」，又稱「跪坐」[2]「正坐」「安坐」。在坐姿的基礎上，把臀部抬起，腰部挺直，使大腿同上身成一條直線，兩膝仍然貼在席上，稱爲「跽[3]」，又叫「長跽」「長跪」。有些學者認爲「跽坐」[4]就是「危坐」[5]，是與「安坐」相對應的概念。[6][7]《釋名・釋姿容》載：「跽，忌也，見所敬忌，不敢自安也。」「跪，危也。兩膝隱地，體危也。」在環境安定的情況下，「跽危而坐安」的情形還不太明顯，但在運動如乘馬車的情況下，「跽危」而「坐安」的區別就顯現出來了——在縱馬馳車時，安坐姿態要比跽坐安全得多，故將「跽坐」稱爲「危坐」，不僅是合乎情理的，而且也是符合古意的。[8]

跪坐（正坐、安坐）

因此，在盤坐和胡坐尚未傳到中國時，中國人主要是跪坐的，跪坐從上古時期一直流傳至漢唐。比如孔子在講學的時候，都是跪坐著講學，弟子也都是跪坐著聽課；漢武帝上朝就是跪坐在龍案後面的[9]，其周圍

---

[1] 參見濮台卓爾：《椅子「改變」中國》，北京：中國國際廣播出版社，2009 年 4 月，第 4 頁。

[2] 跪坐有兩種方式：一種是上身保持直立，雙膝雙腿雙腳並緊，臀部坐於小腿上，叫並膝坐；另一種是雙膝、雙腳打開，臀部坐於兩腿之間的地面上，叫開膝坐。

[3] 跽：讀音爲 jì。

[4] 某些權威工具書和文博考古類的圖書、展覽，常常把席地而坐時的正常坐姿「正坐」誤爲「跽坐」。

《大辭典》載：「跽：長跪。兩膝著地，上腿和上身挺直而跪。」《辭海・語辭分冊》載：「跽：長跪。雙膝著地，上身挺直。」

王鳳陽先生在《古辭辨》中指出：「『跽』的姿態同現代漢語中『跪』的姿態一樣。在上述『坐』的姿態的基礎上，把臀部抬起，腰部挺直，使大腿同上身成一條直線，兩膝仍然貼在席上，這就是『跽』。在表示注意或重視等等的時候往往這樣。……『長跽』是古代的習慣語，跽的時候比坐身體增高，所以叫『長跽』。」

楊泓先生在《說坐、跽和跂坐》一文中指出：「原來那時人們席地起居，坐姿乃是雙膝屈而接地，臀股貼坐於雙足跟上。跪，則是雙膝接地，但臀股與雙足跟保持有一定距離。祇有當臀股不著於腳跟，而且挺身直腰，才稱『跽』，或謂之爲『長跪』。」

具體地說，雙膝屈而接地，臀股貼坐於雙足跟上，稱「坐」「跪坐」「正坐」等。同樣雙膝屈而接地，臀股與雙足跟保持有一定距離即夾角小於 90°，爲跪。祇有雙膝屈而接地，臀股與雙足跟保持有一定距離且夾角等於 90° 時，才叫「跽」「長跽」或「長跪」。

秦漢時期，「跽坐」使用的場合大致有三：一是某人對另一人表敬時；二是某人應付突發狀況時；三是馭手策馬時。（參見張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 53—54 頁。）

[5] 《史記・日者列傳》：『獵纓正襟危坐。』危，高聳，引申爲端正。」這裡釋「危」爲「高聳」，是指上身「高聳」，也就是「長跪」或「長跽」，道出了「危坐」的真實內涵。（張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 58 頁。）

[6] 參見張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 53 頁。

[7] 參見倪方六：《古人怎麼「坐」才叫「坐有坐相」》，新湘評論，2015 年 04 期。

[8] 參見張維慎：《談「跽坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 57 頁。

[9] 漢朝以前，皇帝是跪坐在朝堂之上的；漢朝以後，尤其到了唐朝晚期，椅子登上了大雅之堂，皇帝的御座從席、大床、榻等變成了椅子，即龍椅，一直延續到清朝。（參見濮台卓爾：《椅子「改變」中國》，北京：中國國際廣播出版社，2009 年 4 月，第 80—86 頁。）

的文武大臣也都是跪坐著議論朝政；《三國演義》中的曹操與劉備也是跪坐著，一邊青梅煮酒，一邊指點江山、評論天下英雄豪傑。

現代人坐的椅子最初叫「胡床」（即簡便坐具摺疊凳，俗稱「馬紮子」）。據尚秉和考證：「胡床，今名馬架，亦名麻榨。因以麻繩連綴木上，可合可張，取攜最便，故出門者恆攜之。……蓋胡床中綴一繩，用則張之，不用則合，或佩於鞍馬，或掛於車轅，且可掛於壁。」暨遠志收集了各種胡床的圖像，進一步證實了胡床的多種用途，並且指出這一靈活移動的特徵非本土所有，而是「源出於古代埃及、西亞」，故而前面冠以「胡」字。[1]古人坐胡床的姿勢與現代人的常規坐法極爲相似，古人稱之爲「胡坐」或「垂足坐」，即臀關節與膝關節處各作 90 度上下之曲折，由坐具在臀下支撐全身重量的坐姿。有記載的最早「垂足坐」的名人是東漢皇帝劉宏（靈帝），司馬彪《後漢書・五行志一》記載：「靈帝好胡服、胡帳、胡床、胡坐、胡飯、胡空侯、胡笛、胡舞，京都貴戚皆競爲之，此服妖也。」靈帝生活於東漢末年，約 168—188 年在位，可知這種胡式坐具約在西元二世紀末時傳入中原地區。至西晉末年，八王之亂引發五胡亂華之後，胡風勁吹，遊牧民族文化對漢文化的衝擊相當劇烈，傳統的禮儀制度也不能倖免，從而爲胡床的普及提供了可能性。此處的「胡坐」，指的應當就是垂腳踞坐，爲對稱起見用了一系列的「胡×」，並定性爲「服妖」，可見在正統儒者心目中何等拒斥。《南史・侯景傳》載，梁末侯景篡位後，「床上常設胡床及荃蹄，著靴垂腳坐。」[2][3]到了隋代，隋煬帝楊廣忌諱胡人，開展「去胡運動」，凡沾「胡」字的名稱一律改掉。《貞觀政要》記曰：「煬帝性好猜防，專信邪道，大忌胡人。乃至謂胡床爲交床，胡瓜爲黃瓜，築長城以避胡。」隋煬帝有鮮卑血統卻尤爲忌諱胡人，因胡床兩足相交，遂改名交床。宋代程大昌在《演繁錄》中也說到「今之交床，制本自虜來，始名胡床。隋以讖有胡，改名交床。」[4]在交床基礎上，唐玄宗李隆基的隨從還制造出了專供其出遊巡幸時坐的「逍遙座」。此後，交床不斷改革，慢慢設計出了靠背、扶手，這便可以「倚」了，於是「椅子」[5]出現了，交床也因此改名爲「交椅」。到了唐朝中期，隨著椅子的流行，坐在椅子上、雙腿垂直下來的端坐（垂足坐）越來越風行，跪坐開始逐漸退出歷史舞台，直到宋朝，跪坐的正統坐姿地位完全被端坐（垂足坐）所取代。[6][7][8][9]跪坐在退出中國的歷史舞台之前，就已經流傳到了日本，並在日本保留至今。

---

[1] 顧濤：《魏晉以降的禮俗與觀念變遷——從〈北齊校書圖〉中的坐姿說起》，《藝術學研究》，2022 年第 4 期，第 15—16 頁。

[2] 參見張妍：《中國古代服裝形制與坐姿及坐具的關係研究》，《絲綢》，2016 年 7 月，第 53 卷第 7 期，第 77 頁。

[3] 參見朱大渭：《中古漢人由跪坐到垂腳高坐》，《中國史研究》，1994 年第 4 期，第 107 頁。

[4] 參見黃清敏：《正史中的胡床及其變遷》，湖北民族學院學報（哲學社會科學版），第 2010 年第 5 期，第 28 卷，第 84 頁。

[5] 椅子的名稱見於唐代，而椅子的起源卻可追溯到東漢末傳入中原的胡床。魏晉南北朝時期雖有椅子的形象出現，但椅子的稱謂還未出現，因此統稱爲「胡床」。（張妍：《中國古代服裝形制與坐姿及坐具的關係研究》，《絲綢》，2016 年 7 月，第 53 卷第 7 期，第 76 頁。）

[6] 參見倪方六：《古人怎麼「坐」才叫「坐有坐相」》，新湘評論，2015 年 04 期。

[7] 參見顧濤：《魏晉以降的禮俗與觀念變遷——從〈北齊校書圖〉中的坐姿說起》，《藝術學研究》，2022 年第 4 期，第 23 頁。

[8] 還有些學者認爲，胡坐與道教的打坐、佛教的禪坐類似。西晉末年，由於匈奴、鮮卑、羯、氐、羌等五個少數民族內遷，導致五胡亂華，中國出現了南北對峙的南北朝時期。這一時期，也是民族大融合時期，少數民族的胡坐也借此機會取得了與跪坐幾乎同等的地位。因爲少數民族的皇帝小時候沒練過跪坐，坐不久，故還是沿用了自己的胡坐，中國逐漸出現了跪坐與胡坐都是正統坐姿的二元坐禮體制。（參見澹台卓爾：《椅子「改變」中國》，北京：中國國際廣播出版社，2009 年 4 月，第 96—102 頁。）

[9] 李濟在《跪坐、蹲居與箕踞——殷墟石刻研究之一》一文中，把人類放置身體的方法（除直立式外）分爲四個階段：第一階段是坐地，即以臀部承受全身重量，下肢的放置無定，如猿猴的坐法及人的箕踞等；第二階段是蹲居，即以兩足承受全身重量，下肢屈折，以膝向下而不著地；第三階段是跪坐，即以兩小腿及兩腳承受全身重量，膝向前，臀部在腳上；第四階段是高坐，臀關節與膝關節處各作 90° 上下屈折，由坐具在下支持全身重量。

李濟指出「跪坐」代表了華夏早期文明的一個時代，這一時代的整體轉型在魏晉南北朝以後，其標誌便是「跪坐」的被遺棄。李先生說：「跪坐卻是尚鬼的商朝統治階級的起居法，並演習成了一種供奉祖先、祭祀神天，以及招待賓客的禮貌。周朝人商化後，加以光大，發揚成了『禮』的系統，而奠定三千年來中國禮教文化的基礎。這一系統的核心，在它的前半期，應以跪坐爲它的『染色體』；但到了南北朝以後，就變質了。跪坐習慣在中國日常生活中的放棄，大概起源於胡床之輸入，以及東來佛教僧徒跏趺的影響；但是全部的遺忘，卻是交椅流行以後的事。兩漢時代，這一習慣，雖已開始動搖，但大體尚保持著。」

將「跪坐」視爲周代禮教文化的「染色體」，是李濟長期浸婬於早期中國研究而提出的一項卓識，這一特徵「開始動搖」，是在兩漢以後；漸趨「變質」，要到南北朝以後；而「全部的遺忘」，則要晚到唐宋時期交椅流行以後。由此，「高坐」取代了「跪坐」，成爲一個新時代在起居法上的標誌。如果取其標誌性特徵，那麼秦漢以前可稱之爲「跪坐時代」，唐宋以後可稱之爲「桌椅時代」。李濟說跪坐時代的開始落幕「大概起源於胡床

[1]

3.端坐

印度的盤坐隨著佛教沿著絲綢之路傳入中國後，被中國的儒家所吸收，故儒家的靜態之修分爲三種：跪坐、端坐（垂足坐）和盤坐。在椅子傳入中原之前，儒家喜歡跪坐，盤坐比較少；有了椅子後，儒家喜歡端坐，尤其到了宋明儒學時期，儒家講究靜坐——靜靜地端坐在椅子上，兩腳踏地，膝蓋成 90 度，脊背挺直，不靠椅背，兩手放在大腿上或膝蓋上。這就是儒家的靜坐之道。儒家的靜坐是有傳承的，比如朱熹就得到了他的先生的靜坐之傳承。朱熹的先生特別喜歡靜坐，沒事就把房門關上，端坐在椅子上，閉目靜思，一靜思就是一晚上或一上午。但總體而言，儒家閉門靜坐的比重是很小的，最多佔一二成，在很多人那裡連一成都不到，因爲儒家的特點是「行」佔八九成，「修」佔一二成，故儒家更注重把學問與思想貫徹於日常衣食住行和行站坐臥之中，即「知行合一」。

端坐

古人在讀書的時候，要焚香、沐浴、端坐，然後才慢慢地把書打開。若旁人有急事相喊，讀者在聽到呼聲後，至少要用三秒鍾把書慢慢合上、小心收好後，才趕緊出去，再緊急也不能把書隨便一扔，這是不可以的。我們現在不講究這些形式了，但這些形式背後的精神要傳承下來。這些形式的背後是對聖學（聖人之學）的敬畏之心。把書隨便一扔，會破壞我們心中聖學的莊嚴性和神聖性。我們不提倡古人的這些形式，但我們極力提倡古人對待經典的這種精神——永遠保持心中聖學的莊嚴性與神聖性。這種對聖學的敬畏之心是要培養出來的，是要真實地生發出來的。若沒有這種敬畏之心，無論是於己還是於人，肯定會出問題。千萬不要小看這一點！現代人對聖人、對聖學，普遍有一種輕慢之心，缺少教養，肆無忌憚，其嚴重性已到了無以復加的程度。現在很多人在學習經典的時候，把經典和普通的書一樣對待，學習時吊兒郎當，嘻嘻哈哈，打情

之輸入」，清人王鳴盛即曾指出「漢末三國坐始有胡床」，楊泓進而考證「胡床傳入中國，大約是在東漢末年」，「在魏晉南北朝時期其使用範圍相當廣泛，幾乎在社會生活的各種場合都可以尋到它的蹤影」。經過漢魏，到兩晉，到南北朝，胡床的使用已堂而皇之地進入了皇室文士的日常生活，留存至今的《北齊校書圖》中胡床之進入北齊尚書省，即是明證。可見，胡床的出現確實是「跪坐時代」謝幕的一股重要的推助力。

李濟還認爲，跪坐被遺棄同樣受到「東來佛教僧徒跏趺的影響」，此說恐欠妥。朱大渭補充說：「魏晉南北朝佛教大發展，佛教徒結跏趺和垂腳坐，在我國寺院中廣泛流傳。」「結跏趺和垂腳坐，加之胡床踞坐的流行，清談名士和隱者們遺棄禮俗跪坐，各少數民族箕踞坐對漢人的影響，儘管魏晉南北朝漢人在莊嚴場合跪坐基本上仍佔主流，但漢人由跪坐向垂腳坐發展，已是一股無法抗拒的潮流。」

朱大渭試圖將佛教傳入中國的兩種坐姿——結跏趺坐和踞坐（也稱「胡坐」）而食，共同作爲席地跪坐時代逐漸消隱的影響源。其實，衝擊跪坐的並不是「跏趺」，而恰恰是遭到范泰激烈反對的「踞坐」，踞坐與胡床的傳入彼此聯手，構成了對「跪坐」這一「染色體」的致命衝擊。（參見張維慎：《談「踞坐俑」及其相關問題》，《文博》，2020 年第 2 期，第 53 頁。顧濤：《魏晉以降的禮俗與觀念變遷——從〈北齊校書圖〉中的坐姿說起》，《藝術學研究》，2022 年第 4 期，第 19、20、22 頁。）

[1] 參見楊泓：《古物的聲音·古人的生活日常與文化》，北京：商務印書館，2018 年 6 月，第 29—35 頁。

罵俏，沒有一點規矩，坐沒坐相，站沒站相，把書亂翻亂放，一邊吃東西一邊讀經典，隨口解釋經典，隨意亂評論經典……諸般丑態不是偶爾發生，而是在在處處。這是不可以的！不要以爲這是小事！每一件事單獨看都是小事，但點點滴滴匯集在一起就是大事了，而且是非常大的事。這些現象的背後是對學統和道統連最起碼的敬重之心都沒有。我們不是不可以解釋經典或闡述自己的看法，但這一切要建立在規矩之上，「沒有規矩，不成方圓」。在嚴肅、慎重、有規有矩的前提下，可以對經典進行合理化的討論，一旦離開了一系列嚴格的規矩，所謂的討論就變成了對經典放肆地品頭論足，一群人七嘴八舌，十八口子亂當家，這是對經典的輕慢和冒犯。經典的權威性不容冒犯！經典的神聖性不容輕慢！以這樣的心來學習經典，何談走進經典？何談傳承？

發生這一切的根源是我們沒有生起對聖賢、對聖學、對經典的敬畏之心。經典不是普通的書，經典與普通的書有著本質上的差別：首先，一般人寫的書稱作「書」，不夠資格叫「經」。經典都是聖賢寫的書，或聖賢說話的記錄；其次，普通的書是自我的外化，聖賢的書是無我、般若的外化。「經」的引申義就是真理。爲什麼祇有經典纔是真理，而一般的書裡卻沒有真理，或真理含量極少？因爲經是聖人在無我、無私、無爲的狀態下，般若智慧的自然流露。般若智慧形諸於文字，就是真理的顯化，就是真理本身。一切經典皆爲真理。而常人寫的書是在自私、自我、自戀、自大的基礎上寫出來的文字，是自我的體現，是「五毒」的體現，而不是智慧的體現。因此，我們不可用對待普通的書的態度去對待經典。我們每個人都要重新找回古人的這種精神，找回心中對聖人、對聖學、對學統和道統的敬畏之心，經典之所在即爲道場之所在，即爲聖賢之所在，即爲孔孟之所在，即爲老莊之所在，即爲佛之所在。

二、調息

「調息」是「調整呼吸」的簡稱。在佛法中，印度傳統的呼吸方法就有一百多種，在這裡不詳細展開，只講一個基礎的呼吸方法，就是深和長。「深」是把氣吸滿了、呼盡了；「長」是慢慢地吸、慢慢地呼，在自己可承受的範圍內，盡可能將呼吸的時間延長。

呼吸與我們的心情息息相關，有什麼樣的心情就有什麼樣的呼吸。一個人在憤怒的時候，他的呼吸是粗重的；一個人在緊張的時候，他的呼吸是急促的；一個人在突然受到驚嚇的時候，他的呼吸是停止的；一個人在寧靜的時候，他的呼吸是深長的。我們可以通過有意識地調整呼吸的方式，營造一個寧靜的心靈環境。這是除了調整姿勢之外，通過調整呼吸來再次強化、創造良好心境的方法。

沒有良好的心境，即在我們的身心還未準備好的時候，是無法走進東方文化之精髓的，即使匆匆忙忙走進去，也不會有收穫。學習任何一門學問、一種技術，都要有充分的準備。準備得越充分，收穫才能越大。所謂的三調，就是將我們的身心調整到良好的狀態以走進東方文化之精髓。

三、調心

三調中，調心最爲重要。心如果調不到位，整個人就無法調整到位。

㈠調心的要點：收回來，跟上來

調心在三調中最爲重要。人之所以爲人，就是因爲人有一顆心。這顆心是最難降服的，所有的快樂痛苦

都源於心。最好的調心方法是研讀經典，即長期、大量地閱讀聖賢經典，包括儒家的四書五經，道家的《道德經》《南華經》，佛家的《心經》《金剛經》《法華經》《楞嚴經》《涅槃經》，以及西方的《聖經》等諸多經典。這些經典是歷代聖賢智慧的結晶，深入閱讀下去，讀久了，心態就會改變，三觀也會跟著改變，漸漸地，就把心態調整到了正確的軌道上。我們現在的思維、感受、情緒、狀態都走在歧路上，要想把精神、心態調整到健康的軌道上，儒家、佛家、道家乃至於西方的基督文化，這些著名或有代表性的文明體系、智慧體系都非常有效，能把我們調整到健康和光明的狀態。

學習東方文化就要對歷代聖賢智慧的結晶進行深入地、反覆地、長期地閱讀。古代沒有香水，女性想讓自己變得香一點，就用有香味的東西去熏衣服，熏久了，衣服上就沾染上了香味，熏得越久，香味越濃，也越持久，這就叫「熏衣」或者「香熏衣」。借用「熏」字，佛家有「熏修」之說法。「熏」指的是思想的轉變、境界的轉變、狀態的轉變。轉變不是一蹴而就的，「冰凍三尺，非一日之寒」，學人要長期持續深入經典，這個過程就叫「熏修」。日積月纍，這些智慧就會一點一滴地熏染內化到我們的身心之中，慢慢地，我們的言談舉止中就有了聖賢的氣象、智慧和高度。這是一個很緩慢的過程，需要十年八年才能做到，這個過程就叫調心。

調心的要點是把心收回來、跟上來。衹有收回來，才能跟上來。不僅是念頭，我們還要做到集中全部精神，與歷代聖賢在思想和身心上同步。同步是爲了同頻，同頻是爲了共振。與歷代聖賢的思維、心靈、精神、理解同頻，與歷代聖賢的生命狀態、境界同頻。越同頻，共振度就越高。如此，通過共振就可以把身心兩方面振通，從而達到祛病健身的效果。佛法與中醫在疾病觀上都認爲：哪裡不通，氣血就會瘀積在哪裡，瘀積久了就會產生各種各樣的疾病。中醫發明瞭很多種方法，如針灸、按摩、點穴、刮痧、中藥等，這些都是爲了把不通的氣血、經絡疏通。除了這些常規方法之外，有沒有更好的疏通氣血、經絡的方法？佛法的回答是：「有的。這個更好的方法就是同頻共振。」當我們的身心和歷代聖賢的身心越來越同步的時候，就會越來越同頻，引發共振，這種共振就會把不通的氣血、經絡振通。

同頻共振不僅能改善身體，還能改善心靈。尤其在這個瞬息萬變的社會中，各種各樣的心結像垃圾一樣瘀積在我們的心靈深處，我們稱之爲「心靈的垃圾」，或曰「精神的垃圾」。很多人只注重身體健康，其實心靈健康更重要。同頻共振的方法不僅能有效地疏通身體上的瘀積，還能非常有效地疏通精神和心靈中的鬱結，改善情緒，讓人心情暢快，甚至連性格都發生重大變化，整個身心都發生驚人的淨化、脫胎換骨式的變化。這種變化是從同頻共振中來的，同頻共振又是從「跟上來」來的。我們衹有把整個身心跟上來，與歷代聖賢處在同頻狀態，才能夠引發共振，改善、淨化和昇華身心。

㈡四層學習法

古今中外，無論什麼樣的學習，都可以分成四個層次：用感官學習、用大腦學習、用心靈學習、用生命學習。

第一個層次：用感官學習。用眼睛學習，像看報紙那樣掃一眼。這是最低層次的學習。

第二個層次：用大腦學習。不僅用眼睛，還用大腦學習。這比用感官學習高級一點。

第三個層次：用心靈學習。因爲熱愛而學習，在學習時自然就會投入自己全部的情感，把自己的愛恨情仇全部投進去，把心全部投進去，與書的主人公同呼吸、共命運，主人公遭遇悲慘時跟著一起痛苦流淚，主

人公開心時跟著一起欣喜若狂。

第四個層次：用生命學習。用生命學習不是投入情感和心思那麼簡單，而是要把整個身心和性命都投進去。學習經典時，把自己假設成病入膏肓之人，抱著一種它們是唯一救命稻草的心態去學習，衹有學習這一種藥才能夠把自己的病治好。

用感官、用大腦學習是學不好東方文化的，必須用心靈、用生命去學習。態度決定結果，對東方文化的態度決定了是在哪個層次學習。衹有用生命學習的人，才能通過東方文化開啟智慧，獲得生命覺醒。

第二章 什麼是禪舞？

禪舞由兩個字組成：禪和舞。

一、什麼是「禪」

禪舞之「禪」指「禪修」或曰「禪定」。「禪」由梵文dhyana翻譯而來。翻譯分爲兩種：音譯和意譯。音譯是只譯其音，用發音與之相似的漢字代替；意譯則是只譯其意，不論其音，用漢語中意思與之對應的詞翻譯。「dhyana」翻譯成漢語使用的是意譯，不是音譯。「dhyana」的意譯有好幾種，其中最常見的意譯爲禪修、禪定，不太常見的意譯有思維修、功德林、等持、總持等。「總持」這個詞不太好理解，我們勉強可以把它理解爲提綱挈領，就像一件衣服，我們抓住衣領往上一提，整件衣服就被提起來了，這就是提綱挈領的意思，也就是總持的意思。

禪修貫穿於聖賢教導的每一個字、每一句話、每一個言行舉止之中，它是聖賢思想學說的靈魂。也就是說，所有的聖賢教化，如果沒有禪修，就都成了戲論。什麼叫戲論？通俗地說就是廢話，用現在的話說就是「心靈雞湯」，即一堆貌似正確但毫無用處的廢話。如何才能把貌似心靈雞湯的話變廢爲寶，讓它確確實實能夠發揮作用，落實到現實中去，就需要靠禪修、禪定。如果沒有禪修、禪定，那麼所有的佛經都只是高級心靈雞湯而已，毫無意義。比如佛經中說，這個世界是一個幻覺，是根本不存在的，是夢、幻、泡、影。如果沒有禪修，這些話都是廢話，說與不說一個樣，因爲對於一個沒有從事過禪修的人來說，這個世界是虛幻的和不是虛幻的，又有什麼差別呢？該煩惱照樣煩惱，該痛苦照樣痛苦，該生死照樣生死。如果沒有禪修，哪怕天天告訴自己，也告訴別人，這個世界是夢、幻、泡、影，都沒有意義。衹有在一種情況下，這句話才能落到實處，就是在經過禪修之後。禪修是什麼？就是落實一切哲理的方法與途徑，它讓所有抽像的哲理變成現實，變成實實在在存在的真相。因此，如果沒有禪修，所有聖賢的教導就都成了心靈雞湯。

儒家的四書五經也是如此。如果沒有禪修，四書五經也無非就是高級的心靈雞湯，或是一堆貌似正確的大道理而已。這就是印度和中國都非常注重禪修的原因。只不過中國的道家不稱其爲禪修，而稱之爲「靜慮」。「慮」有「過濾」之意，就是把不好的東西過濾掉，把好的東西留下來，通過不斷地入靜，通過不斷地身心寧靜，來過濾掉身心中不好的東西。「慮」還可以理解爲「轉化」，或者叫「澄清」。「澄清」有一個前提，就是安靜。就像將一碗濁水靜靜地放著，衹要你不動它，不打擾它，放久了，泥沙自然就會沉澱在碗的底部，上面的水自然就會越來越清澈，這碗濁水就會變得清濁分明，這就叫「澄清」。道家就以「澄清」爲例，來比喻身心，說我們這個身心是渾濁不堪、混亂不堪的，衹有通過「靜」，來達到「慮」。「慮」就相當於「澄清」的「澄」，即通過「靜」來獲得「澄」。在「澄」的過程中，就能把不好的東西過濾掉，剩下的都是好的，都是清淨的，所以稱之爲「靜慮」。中國人說的靜慮就是印度人說的禪修或禪定，意思相同，用詞不同而已。

在儒家，最典型的就是《大學》中所說的：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。這個過程就是禪修的過程，或者叫「定能生慧」的過程。「定」是「靜」的深入狀態。淺者謂之「靜」，深者謂之「定」。也就是說，如果是淺淺的安靜，就叫「靜」；如果是深度的安靜，就叫「定」。所以，「靜」和「定」在佛家是一回事，衹是程度不同而已。但儒家對「靜」和「定」的理解與佛家不同，儒家是反過來的——「定」在前，「靜」在後。這也是對的，衹是從另一個角度來理解。佛家和儒家是完全

不同的思想體系，完全不同的思維方式，或者叫完全不同的看待事物的角度。儒家認爲，「知止而後有定」，其中的「知止」非常重要。什麼叫「知止」呢？通俗地說就是知道什麼當爲，什麼不當爲，增加自己對善惡、美丑、對錯的判斷能力。這種判斷能力越清楚，就越能知道什麼當爲，什麼不當爲。毫無疑問，善的當爲，惡的不當爲，是的當爲，非的不當爲，清清楚楚，明明白白。衹有這樣，我們纔能夠「止」。「止」就是立定腳跟的意思。也就是說，我們就能立定腳跟，就能正確知道自己的身心如何安處，這就是「知止」。

「知止」到了一定程度，隨著我們的知識、學問、智慧的增長，我們對於紛繁複雜的生活中的善惡美丑，越來越能精確、精細地區分清楚。可以精細區分到什麼程度呢？區分到所有的是非、善惡、對錯，衹要一入我們的眼睛，一入我們的耳朵，一入我們的心智之中，我們立即就能給出清晰而徹底的判斷與抉擇——這個是善，那個是惡，或者說其中某一部分是善，某一部分是惡。因爲很多時候善和惡是攪混在一起的，善不是純善，惡不是純惡，善中有惡，惡中有善。比如有時七成是惡，三成是善，或有時善佔九成半等等。在一件事情中，善和惡分別佔了多少比重，我們能立即清楚、明白地判斷出來，這就叫「定」。一旦我們有了定力，無論別人多麼能言善辯，都騙不了我們了。無論是多麼複雜的觀點、思想、事件，衹要一落入我們的眼睛、耳朵中，我們馬上就能給出清晰的判斷。我們的人生怎麼過，生活中各種各樣錯綜複雜的情感怎麼處理，比如愛情怎麼處理，親情怎麼處理，友情怎麼處理，師徒之情怎麼處理，全部清清楚楚、明明白白。明明白白到什麼程度呢？任何人都無法撼動我們，或者說任何人都無法左右我們或迷惑我們。爲什麼呢？因爲我們極度清晰、極度明白。這就是儒家所說的定力。

有了這樣的定力以後，我們整個人才能真正地靜下來。這個「靜」指的是沉靜、沉穩。也就是說，有了定，我們才能沉下來、穩下來、靜下來，所以「沉」「穩」「靜」這三個字在儒家是一個意思。因此，儒家在《大學》裡是先有定，後有靜。這個「定」指的是立定腳跟，誰都撼動不了我。撼動不了我的前提是：我已經把是非對錯徹底地、圓滿地看透了、洞察清楚了。在這種情況下，無論世界怎麼變化，無論別人怎麼忽悠我們、打擾我們、左右我們，都不能得逞，因爲我們心如明鏡。在明鏡之中，一切清清楚楚、明明白白，纖毫之差都能立即顯現，事事物物我們都能立即給出最清晰的判斷，這就是定。定是在智慧的基礎上的，是自然生起來的。有了定，才能談得上靜。無論走到哪裡，社會上各種亂七八糟的思想都污染不了我們；無論處於何種環境之中，我們的整個身心都處於高度的沉穩和安靜之中。相反，如果沒有定，我們就不可能靜，就會被社會上的各種思潮、風氣、觀點所左右，就猶如浮萍漂浮在動盪的水面上一般，忽左忽右，忽上忽下，隨世沉浮。現在這樣的人太多了。就是因爲自己判斷不清，別人說這個是對的，我們就跟著去了，過兩天別人又說這個錯了，另一個才對，於是我們又轉過去追隨另一個。我們的一生都處在搖擺之中，一生都是牆頭草。我們想不搖擺都不行，由不得我們。不是我們想當牆頭草，而是我們實在是智力不夠，看不清事物，所以衹能隨世搖擺。

一旦有了定，就像我們心中有了一個定盤針一樣，無論這個世界怎麼變化，我們的心中自有尺度。善惡、美丑、是非、對錯，一入我們的心，心中的尺子立即就將其丈量出來。這就叫「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安」。這個時候，我們的整個生活、整個人生、整個思想就是安穩的，就能安得住。不然的話，我們是不安的，我們時時刻刻從內心到生活都是安不住的，時時刻刻處於焦慮、混亂、動盪之中。就像很多學者、思想家、作家等，他們不斷地推翻自己，還美其名曰不斷地超越自己。這既對又不對。你說自己年輕的時候正在成長中，不斷地超越自己、否定自己、推翻自己、打碎自己，這是允許的。但你都四十多歲了、五十多歲了，你還在天天打碎自己、超越自己，你怎麼就那麼難超越呢？你都超越了半輩子，怎麼還沒超越好呢？這就有問題了。問題出在哪裡呢？出在不安上。你這一生都在動盪，都在不安，你找不到自己精神的安

定之處。今天你把精神安放在這裡，過兩天覺得不對勁，又把它安放在那裡，又過兩天，又覺得不對勁了，又換一個地方……這就叫一生都處於動盪之中。往好聽裡說叫不斷否定自己、不斷成長自己，但這個成長裡面是有陷阱的，是有問題的。成長這個詞沒錯，但具體落實到你這裡，它就有問題了。所以成長這個詞是不能亂用的，它是要做一些細緻的區分的。很多人的思想一生都安不下來，到老了還在不斷地動盪，不斷地推翻了重來，打碎了重來，再打碎再重來，不斷地折騰，就這麼折騰了一輩子。這是不可以的。

按照儒家的說法，三十而立。人到了三十歲的時候，就不應該再折騰了，就應該立定腳跟了，就要知止了。人在三十歲以後，人生大的方向、大的目標就不變了，這就叫知止，這就叫三十而立的「立」。所以，「立」和「止」是一個意思。一旦「知止」了，就有「定」了，接著「定而後能靜，靜而後能安」，這一路就順下來了。再接下來是「安而後能慮」。「慮」的意思是思慮、思考。一個安住之人的「慮」，不是單單的思慮，而是思慮裡含著洞察，含著精神的建構，含著創造、開創、開拓，也含著體悟等等。這個時候，你才能成爲一個精神領域的創造者、一個文化領域的創造者，你纔能成爲一個教育家、一個音樂家、一個作家、一個聖賢、一個修行者……這就是「慮」。

反過來說，若你想成爲精神領域裡的創造者，就必須具備以上這些前提——止、定、靜、安。如果止、定、靜、安這四步你做不到，你的創造就沒有後勁，就沒有活水源頭，就沒有根底，你的創造可能衹是臨時性的一些小火花、小靈感。這些小火花、小靈感或許是有的，但它們衹是一閃，閃完就沒了，你不可能整個下半生都處於創造之中。如果你想整個下半生都持續地處於創造之中，那麼你就必須把這四個環節都做紮實了。你做得越紮實，你「慮」的工夫、「慮」的能力，即開創的能力才會越強。因爲有了「慮」，就有了開創的能力。「慮」就是開創性的精神生活、開創性的文化生活。從此，你的整個存在、整個身心、整個人生就變成了一個創造性的存在、一個創造性的身心、一個創造性的人生。開創久了，你一定會獲得各種各樣的成果。比如作家就會有傑出的作品，畫家就會有精品畫作。總之，所有精神領域的創造，最終都會以實實在在的開創性作品來驗證開創的成果，這就叫「慮而後能得」的「得」，用現在的話說，就叫「成就」或「造詣」。

儒家《大學》裡的禪定分得比較細，把「定」分爲四個環節，把「慧」分爲兩個環節，合在一起是六個環節——「止」「定」「靜」「安」「慮」「得」。到了佛家就不分得那麼細了，佛家用四個字就概括了——「因定生慧」。「定」是因，「慧」是果。也就是說，佛家的「定」（也叫「禪定」）就是儒家《大學》裡的前四個環節——「止」「定」「靜」「安」；佛家的「慧」就是儒家《大學》裡的後兩個環節——「慮」「得」。這就回答了爲什麼要禪修。禪修不是目的，而是過程，「慮」和「得」纔是目的。

《心經》裡說：「無智亦無得」。「無智」並不是否定這個世界上有智慧或有智慧的成果。不管是經驗智慧還是般若智慧，都是有產品的，都是有成果的。比如我們現在所使用的科技產品（手機、電飯煲等）都是自然科學的智慧結晶，都是經驗智慧的成果。這些成果在全球無處不在，在我們的生活中無處不在，我們衹要睜開眼睛，無論看到哪裡，到處都是難以勝數的經驗智慧的成果，但我們不能因此而執著。這就叫「無智」。「無得」指的是我們對待「得」的態度不是否定的。「無得」不等於否定人類的精神創造成果，而是肯定這些精神創造成果，但不迷戀、不執著於這些成果。也就是說，佛家並不否定「得」，而衹是說不要執著於「得」。我們可以「得」，但「得」完以後就要忘掉它，就要超越它，不要整天躺在自己的精神創造成果上不下來，對它產生依賴或迷戀，因爲佛家是不准許有任何依賴或迷戀存在的。無論是任何東西，人衹要對其產生依賴或迷戀，就必然產生執著。一旦有執著，必有束縛，因爲執著等於束縛。從此，我們創造的成果就會成爲我們的枷鎖和囚牢。本來是一個創造成果，是一個精神產品，是一個收穫，是值得喜悅、值得幸

福的事情，可一旦我們執著了，它就不再是一個快樂的源頭，反而成了一個痛苦的源頭。我們執著多久，就會痛苦多久。因此，《心經》告訴我們，要「無智」，要「無得」，合在一起就叫「無智亦無得」。

不管是佛家、道家，還是儒家，都非常注重禪修、禪定，衹是名稱不同而已。在儒家叫「靜定之學」，「靜」是安靜，「定」是禪定；在道家叫「靜慮」；在佛家叫「禪定」「禪修」，又叫「總持」「功德林」「思維修」。其中的功德林有點難理解。爲什麼叫功德林呢？因爲禪定是出生一切功德的地方，猶如大地一般。所有繁茂的森林、所有美麗的花朵、所有豐收的莊稼等等，都要有了肥沃的大地才能生長出來。禪定就是這片肥沃的土地，所有智慧的成果都是從禪定中來的，因爲「定能生慧」，禪定是一切智慧的前提，就像生長萬物的大地一樣。因此，禪定也叫「功德林」。禪定又叫「靜慮」或「思維修」，即在安靜的狀態下對思維進行過濾和淨化。「修」指的是修正，把我們思維深處一切不好的東西修正過來，該拋棄的拋棄，該轉化的轉化，該昇華的昇華。這就需要我們對自己的精神世界進行一次長期的、耐心的、深入的反省與覺照。這個反省與覺照的過程，就是禪修的過程。

禪修不等於什麼都不做。現在很多人對禪修的理解有著嚴重的錯誤，他們一聽說禪修，馬上就想到腦子裡一片空白，什麼都不想，以爲這就叫禪修。事實上，禪修不是腦子裡什麼都不想，而是對所有起心動念時刻覺知與反省。正常人做不到什麼都不想，衹有死人才能做到什麼都不想。衹要我們活著，思維正常，就一定會想一些什麼東西，我們的思維一定是在運轉著的，不可能不運轉。因此，禪修的正確意思是對所有的起心動念、對所有精神世界的活動，來一次持續地、深入地、耐心地反省、覺察與觀照。

如果把我們的精神世界比喻爲一個大海，禪修就是潛水艇，不斷潛入大海越來越深的地方，看看大海深處到底有什麼。潛水艇潛得越來越深，越來越深……等下潛到了足夠深，就能夠來到海底、海床。因爲下潛不會無休無止，不會沒有一個底。我們的精神世界就像大海有海底一樣，無論這個大海有多深，衹要不斷地下潛，始終保持著下潛，下潛到了最低處，就到了海底，就到了精神世界的最底部、最深處，就到了精神的根基之處。那麼，精神的根基之處是什麼呢？佛家稱之爲「佛性」或「覺性」，簡稱爲「性」。在這個下潛的過程中，我們下潛到哪裡，就覺醒到哪裡，就喚醒哪裡，我們下潛到哪一層，就喚醒到哪一層。下潛與覺醒是同義詞。這句話極爲重要！我們下潛到最深處，就是最深處的覺醒，就是佛性的覺醒。佛性一旦覺醒，我們就是佛，就獲得了圓滿的覺悟，或者叫圓滿的覺醒，簡稱圓覺。什麼叫佛呢？佛的別名就是圓覺之人，即圓滿覺醒之人。

因此，禪修是成佛的不二法門。禪修就是思維修，就是不斷地反省自己的精神世界，越來越往深處反省，越來越往深處下潛，直至下潛到最深處。但這個下潛到最深處，不是一次性完成的，而是長期努力的結果，這是需要訓練的。「禪修」的「修」就是修煉的意思。我們要不斷地修行，不斷地修煉，今天禪修，明天接著禪修，後天接著禪修，不斷地深入。用現在的話說，禪修就是一次對生命最深處的探險。因爲我們不知道海底的深處是什麼，什麼可能性都是存在的——有可能對我們有益，也有可能對我們有害。所以，在我們下潛的時候，什麼有益或有害的遭遇，都有可能發生。

這是一次很大的冒險，勇氣不夠的人是沒有辦法持續下去的，他下潛到了一定的程度，就停止了。爲什麼呢？因爲他的勇氣不夠，膽量不夠，信心不夠，越往下潛越恐懼，很多很多的東西遠超出了他的經驗之外，遠超出了他脆弱的心靈的可承受程度，他承受不了了，就本能地退縮回來了，回到了常規狀態，不再下潛了。因此，修行人就是一個探險家，必須要具備一個探險家所應具備的一切要素和條件。比如海洋探險家、南北極探險家、洞穴探險家等等，他們都具備勇氣、耐心、智慧，還有裝備，這幾個要素一個都不能少。同樣，

作爲一個生命世界的探險家，也要具備和這些探險家一樣的基本要素——勇氣、耐心、智慧、裝備才行。這些要素衹要少了一個，我們的探險就進行不下去了，探著探著就退回來了。因此，用現在的語言來表述，禪修就是一次持續性的、以一生爲期的、對生命最深處的勇敢探索，或者叫探險。這就是禪修的過程。

在整個探索的過程中，尤其是前半段探索之路，我們遭遇到的基本上都是壞的。我們生生世世囤積下來的各種假惡醜，各種欺騙、謊言、黑暗、變異、異化等所有不好的東西，都囤積在探索之路的前半段。這更要命。也就是說，當我們一開始探索的時候，所遭遇到的全部是妖魔鬼怪，全部是心魔。外面的妖魔鬼怪是不存在的，所有的妖魔鬼怪都儲存在我們的內部。佛家把這些儲存在我們內部的、生生世世囤積下來的不好的東西稱之爲「業障」（又名「業力」或「業」）。我們一開始就會接觸各種各樣的業，這個時候，如果沒有信心、沒有恆心、沒有勇氣、沒有智慧，再加上沒有裝備，我們是探索不下去的，我們會被各種各樣的力量（業力）所左右，所撕扯，所壓迫，所阻擋。因此，我們必須要有強大的信心、強大的定力、強大的智慧，才能突破前半段探索之路。

後半段探索之路，就愉快了，就是俗話說的「苦盡甘來」。後半段探索之路上有天堂般的美景。就像我們爬到了山頂，一覽眾山小，各種美景盡收眼底，三步一景點，五步一重天，各種景色美不勝收。佛家稱之爲「極樂世界」，道家稱之爲「太虛幻境」。其實，道家的「太虛幻境」就是佛家的「極樂世界」，只不過用詞不同而已。儒家稱之爲「大同世界」「人間樂土」。基督教稱之爲「天堂」「上帝之國」「天空之城」「上帝的樂園」。「天空之城」的「空」不是指天上的那個天空，而是指上帝的天堂。後半段探索之路有這麼多的稱呼，但不管怎麼稱呼，都是幸福、快樂、光明、智慧的意思。

這整個探索的過程，難就難在前半段。太多的人，沒嘗到探索的快樂，首先嘗到的是探索的痛苦，而且是無休無止的痛苦，至少在他們看來，這是一個無休無止的痛苦的過程，不知道什麼時候是個頭，怎麼都看不到頭。就像一個人在黑暗中拿著手電筒走路一樣，不知道往前走將會遭遇到什麼，深一腳淺一腳地往前走，也許下一步就掉入懸崖之中，也許下一步就陷入沼澤之中，一切充滿了未知，心中充滿了恐懼。因爲一個小小的手電筒所能照亮的範圍非常有限，只能照亮眼前的三步路，四步之外是什麼不知道，周圍是一個無窮無盡的黑暗世界，是一個充滿了危險的未知世界。在這種情況下，如果沒有足夠的勇氣，他就會退縮回來，因爲看不到頭，算了，留給下一生再修吧！這一生看來沒指望了！到了下一生，他又是這樣想。到了下下一生，他又指望著下下下一生……就這樣，他不斷地一生一生地走下去，上一生指望下一生，下一生指望下下一生。總之，他永遠生活在自己營造的那個所謂的希望之中，但又永遠實現不了那個希望。

因此，對生命世界（又名意識世界、精神世界、存在世界、主體存在世界）的探索，是一次對內探險的過程。這個對內探險的過程，不是什麼人都能完成的。自古有一句話叫「修行乃大丈夫事，非帝王將相所能爲」。這句話的意思是連帝王將相都未必能成爲一個合格的修行人。要成爲一個合格的修行人所要具備的勇氣、決心、信心，要比成爲帝王將相還要艱難得多。這也就是爲什麼自古以來「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」的原因。

二、什麼是「舞」

禪舞之「舞」分爲狹義之舞與廣義之舞。

㈠狹義之舞

狹義之舞是指（人）外在的、有規律的、和諧的肢體運動。其中有兩個要點：第一是外在的肢體運動，第二是有規律的、和諧的肢體運動。如果無規則、無規律地像抽筋一樣亂動一氣、狂舞一通，那不叫舞。舞必須是和諧的，因爲和諧才能產生美感。舞蹈之中蘊含著一種韻律，合乎了這種韻律，才能讓人有美的享受。因此，狹義之舞特指有美感的肢體運動。

㈡廣義之舞

廣義之舞可分爲兩大類：一類是人類創造的所有藝術形式，皆可名之爲舞，如繪畫、書法、音樂、建築、文學等；另一類是創造內外一切、生生不息者謂之舞。

廣義之舞的第一類：人類創造的所有藝術形式皆可名之爲「舞」，比如繪畫就是毛筆在紙上的舞蹈，尤其是中國的繪畫。很多人可能沒留意，所有的國畫作品在最後落款的時候，都是「某某書」，而不是「某某畫」。有人就會問，明明是畫出來的，爲何不叫「畫」而叫「書」呢？這裡面就有意思了。在國畫家看來，他們不是在畫畫，而是在書法。書指的是書寫，他們在書寫著、抒發著一種意境、一種情愫。畫畫的過程，就是書寫自己內心意境和情愫的過程。因此，他們不是在勾畫一種形狀，而是在用書法的方式，把自己內在的意境和情愫抒發於紙上，而且他們是以書法入畫，即用書法的形式來畫一棵松、一棵草，用書法的基本筆法（書法裡面有點、橫、豎、撇、捺等基本筆法）像寫毛筆字一樣把畫寫出來。因此，古人對國畫的評價是：「畫者，心畫也。」意思就是我心中有一個畫面、有一個境界，我通過筆和墨將之呈現於紙上。所以，筆和墨是工具，通過這個工具，把我心中的情愫和境界呈現出來。這是通過毛筆在紙上舞蹈來實現的心靈的一個外化過程、心靈的一次舞蹈。

書法也是毛筆在紙上的舞蹈，特別是草書[1]，更能體現出筆舞。當一個人的字寫得好時，尤其是草書寫得好時，人們經常稱之爲「龍飛鳳舞」。其中就有一個「舞」字。現在「龍飛鳳舞」這個詞很多時候都成了貶義詞，比如某個人在紙上胡畫一通就叫「龍飛鳳舞」。其實在古代，「龍飛鳳舞」是一個褒義詞，有資格夠得上「龍飛鳳舞」這個評價的，一定是書法中的精品、神品。一般人的書法是達不到「龍飛鳳舞」這個境界的。所以，在古代，一旦說一個人的草書達到了「龍飛鳳舞」之境界，就是對其草書極高的評價，基本上就是爐火純青之境界，就是至上之境界。在草書藝術上有卓越成就的人被稱爲「草聖」。在唐朝有兩個「草聖」：張旭和懷素。

張旭，字伯高，蘇州吳縣（今江蘇蘇州）人，唐朝書法家，擅長草書[2]，喜歡喝酒。他不僅愛喝酒，還喜歡邀上三五個朋友到酒肆中喝酒，一喝就喝得酩酊大醉。當時的唐朝有一個風俗，酒肆爲了招攬客人，會請伎女（伎樂之女，相當於現代的影視明星）來給客人表演舞蹈。有一個著名伎女，藝名叫公孫大娘[3]，善

---

[1] 草書：爲書寫便捷而產生的一種字體。始於漢初，當時通行的是草隸，即潦草的隸書。後逐漸發展成爲章草。至漢末，相傳張芝脫去了章草中保留的隸書筆畫形跡，點畫與上下字之間的筆勢往往牽連相通，偏旁省減或相互假借，成爲今草，即一般所稱草書。到唐代，張旭、懷素將草書寫得更加放縱，筆勢連綿迴繞，章法跌宕奇詭，字形變化繁多，成爲「狂草」。後人又將狂草稱爲「大草」，而將今草稱爲「小草」。〔辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 227 頁。〕

[2] 張旭：唐朝書法家。生卒年不詳，字伯高，蘇州吳縣（今江蘇蘇州）人。官金吾長史。工書，精通楷法，其草書最爲知名，逸勢氣狀，連綿迴繞，具有新風格。顏真卿曾向他請教筆法。懷素繼承和發展了他的草法，而以狂草得名，對後世影響甚大。與李白詩歌、裴旻劍舞，時稱「三絕」。相傳他往往在大醉後呼喊狂走，然後落筆，故人稱「張顛」。也能詩，長於七絕。正書有碑刻《郎官石記》，草書散見歷代集帖中。相傳墨跡《草書古詩四帖》爲其手書。〔辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 2884 頁。〕

[3] 公孫大娘：唐玄宗開元年間著名舞蹈家，善舞劍器。唐代詩人杜甫曾觀看公孫大娘舞劍器，後於大歷二年（767 年）在《觀公孫大娘弟子舞劍器行》一詩中回憶當時的情景：「昔有佳人公孫氏，一舞劍器動四方。觀者如山色沮喪，天地爲之久低昂。㶿如羿射九日落，矯如群帝驂龍翔。來如雷霆收震怒，罷如江海凝清光。」杜甫通過這首詩讚歎公孫大娘的劍器舞驚心動魄，雄妙神奇。唐代詩人鄭嵎《津陽門詩》云：「千秋御節在八月，會同萬國朝華夷。花萼樓南大合樂，八音九奏鸞來儀。都盧尋橦誠齷齪，公孫劍伎方神奇。」〔辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：

舞劍器，舞藝超群，常在民間獻藝，觀者如山，極負盛名，多次被召入宮表演劍舞。有一天，張旭和幾個朋友一起在酒肆中喝酒，喝得正酣的時候，正逢公孫大娘表演劍舞，舞藝出神入化，張旭看得如醉如癡，看著看著，他突然發生了一次頓悟，突破了自己鑽研了半輩子的草書的最後一層境界之瓶頸，悟入了草書的最高境界，讓草書進入了渾然天成的畫境，從而成爲了一代「草聖」。這就是歷史上著名的張旭狂草得益於公孫大娘劍舞的故事。唐朝文學家李肇在《唐國史補》中云：「張旭草書得筆法，後傳崔邈、顏真卿。旭言：『始吾見公主擔夫爭路，而得筆法之意。後見公孫氏舞劍器，而得神。』旭飲酒輒草書，揮筆而大叫，以頭韞水墨中而書之，天下呼爲『張顛』。醒後自視，以爲神異，不可復得。後輩言筆札者，歐、虞、褚、薛，或有異論，至張長史，無音言矣。」唐朝書法家顏真卿云：「張長史觀孤蓬自振、驚沙座飛與公孫大娘舞劍器，始得低昂迴翔之狀。」[1]唐朝張彥遠在《歷代名畫記・吳道子》中載：「開元中……時又有公孫大娘，亦善舞劍器，張旭見之，因爲草書，杜甫歌行述其事，是知書畫之藝，皆須意氣而成，亦非懦夫所能作也。」[2]

公孫大娘的劍舞不但深深影響了張旭的書法，也讓懷素大受啟發。懷素（737—799年），字藏真，俗姓錢，永州零陵（今湖南零陵）人，幼年在零陵書堂寺受戒出家爲僧，法號懷素。[3]懷素是一個酒肉和尚，他不守戒律，最大的愛好就是喝酒。他可以很多天不吃飯也不喝水，只喝酒，以酒來代替飯菜，經常喝得酩酊大醉。寺廟裡的人都知道他是個不守戒律的瘋和尚，沒人管他。他自己有一個破屋，喝醉了就回到自己的破屋中，一睡睡個幾天幾夜。在他喝醉了沒睡覺之前，如果興致來了，他就拿起毛筆在所有能寫字的地方，包括牆上、自己的僧袍上寫字。爲何把字寫在僧袍上呢？因爲他一時半會兒找不到紙在哪兒，就把僧袍脫下來，鋪在桌上開始寫字，僧袍寫完了，意猶未盡，就在牆上寫字。在牆上寫完了以後，他把筆一扔，往床上一倒，呼呼大睡，睡上三天以後醒了，往牆上一看：「誰趁我睡覺的時候到我這裡來寫的字？怎麼寫得這麼好！跟我一樣好！」他一問其他和尚，其他和尚都說那就是你自己寫的字，我們看著你寫的。懷素就是這樣一個人。懷素的狂草是千古一絕，在中國書法史上的地位無人可以替代，無人可以超越。《明皇雜錄》載：「舞者，樂之容也。有大垂手、小垂手，或象驚鴻，或如飛燕。婆娑，舞態也；蔓延，舞綴也。古之能者，不可勝紀。開元中，有公孫大娘善舞劍，僧懷素見之，草書遂長。蓋壯其頓挫勢也。」[4]

由此可見，書法，尤其是草書，與舞蹈之間有著十分深刻的呼應關係或者叫相應關係。書法就是另外一種舞蹈，這種舞蹈屬於廣義的舞蹈。

還有音樂。音樂是舞蹈的靈魂，同時舞蹈也是音樂的靈魂，即音樂與舞蹈互爲靈魂。音樂家就是用精神在樂器上跳舞的人，比如彈鋼琴就是用精神在鋼琴上跳舞，吹笛子就是用精神在笛子上跳舞。總之，音樂家是廣義上的舞蹈家，他們用精神在各自的樂器上舞蹈，舞出了一首又一首華美的音樂。所以，音樂家是精神舞蹈家，用精神在跳舞，用感覺在跳舞，而不是用肢體在跳舞（用肢體在跳舞的是舞蹈家）。音樂跟舞蹈的關係是肉體與靈魂的關係，是形式與內容的關係。舞蹈不能沒有音樂，無論何種舞蹈，都要配上相應的音樂，比如跳民族舞要配上民族音樂，跳現代舞要配上現代音樂。因爲衹有配上了音樂，肢體才能和著音樂的節拍和旋律跳出美麗的舞姿；如果不配音樂，舞蹈就像少了靈魂一樣，就成了肢體機械式的活動。反過來，音樂如果沒有舞蹈，也不行。因此，音樂的本質是精神之舞，音樂不可能離開舞蹈，離開了舞蹈的音樂，就成了

上海辭書出版社，2009 年，第 722 頁。中華書局經典教育研究中心：《唐詩三百首誦讀本》，北京：中華書局，2020 年，第 70 頁。《全唐詩》卷五百六十七，北京：中華書局，1960 年，第 6561 頁。〕

[1]〔清〕宋曹著，陳碩評註：《書法約言》，杭州：浙江人民美術出版社，2021 年，第 71 頁。

[2] 張彥遠撰：《歷代名畫記》卷九，北京：中華書局，1985 年，第 285—286 頁。

[3] 文軒編：《懷素自敘貼》，北京：中國書籍出版社，2015 年。

[4]〔唐〕鄭處海、裴庭裕撰：《明皇雜錄・東觀奏記》，北京：中華書局，第 51 頁。

一堆亂彈的調子，就什麼都不是。

建築是凝固了的舞蹈。尤其是中國古代的一些建築，比如飛簷[1]，其建築形態多種多樣，或低垂，或昂首，或平直，或蜿蜒，或輕盈靈動，或肅穆古樸……層層疊疊的飛簷不僅增加了建築向上的動感，更營造了中國古建築雄渾挺拔的壯觀氣勢和輕盈雅致的靈動韻味。建築是一個靜態的東西，但中國的建築神奇就神奇在，它是可以說話的，可以在靜中給人一種動感，這就是靜中有動。而且這種動還不是亂動，而是有規律地動。這種有規律的動就叫舞蹈。因此，建築有建築的舞蹈，建築一旦動起來、舞起來，這個建築就活了。與古代相比，現代建築的美感實在是太差了。全中國乃至全世界的房屋，絕大多數都是火柴盒形狀的，四四方方的，沒有一點美感，沒有一點藝術性。爲什麼絕大多數房屋都是四四方方的呢？因爲實用。現代人一切從實用角度出發，把建築的整個藝術性都破壞掉了，丟棄掉了，只剩下了實用性。而古人的建築，首先有藝術性，其次才談實用性。在古代，造一個橋，修一個涼亭，建一個宮殿，全部是把藝術性作爲第一考慮因素。藝術性是什麼？就是讓建築動起來、舞起來，而且建築與建築之間還要相互呼應起來，前邊有一個門，後邊有一個亭，左邊有一個廊，右邊有一個橋，前後左右相互呼應起來、動起來。這個動就是舞蹈，就是建築之舞。

文學也是一種舞蹈。文學是一種精神之舞、一種文字之舞，讓每一個文字都舞動起來。以四大名著爲例，尤其是以《紅樓夢》爲例，《紅樓夢》裡的每一句話都是舞動起來的，都不是死的。所以，讀《紅樓夢》是一種巨大的精神享受，能給人帶來豐富的身心體驗。如果紙上的一句句話都是死的，那就不叫文學，也不叫藝術了。既然能叫文學，就是每一句話都能從紙上跳躍起來，鑽到我們的眼睛裡，鑽到我們的精神裡，鑽到我們的大腦裡，在我們的腦海裡舞動起來，而且這種舞動能給我們帶來巨大的快樂。主觀地說，這種快樂就叫閱讀的快樂；客觀地說，這種快樂就叫文學之美。這種文字在人的精神中的舞蹈，就是文學，就屬於廣義的舞蹈。

當我們的身心清淨了一點，不是全部，衹要清淨了一點，我們再來讀經典，就會發現和原來很不一樣。當我們的身心相當清淨了，再去讀《金剛經》《六祖壇經》等，就會發現這裡面沒有文字，衹有般若在流動，每一個字符就是一個音符，整本書都是般若在舞蹈，般若在顯現。我們看到的不是一個個字、一句句話，而是般若的游舞，整本書是一首般若的音樂，旋律優美，餘音裊裊。比如《金剛經》就是一首般若的交響樂，我們讀《金剛經》的過程是一個非常享受的過程，就像欣賞一首世界上最美麗的音樂一樣，令人陶醉其中。

廣義之舞的第二類：創造內外一切、生生不息者謂之舞。上文舉的這些例子（音樂、書法、建築、文學等）都是人類的精神創造之物。還有一類舞蹈，不是人類的精神創造之物，而是自然界。比如風、水、樹木、花草等這些自然之物。水的流動就是水之舞，風的吹拂就是風之舞，花朵的綻放就是花之舞，雲彩的飄浮就是雲之舞，火焰的舞動就是火之舞。萬物都在舞動之中，而且萬物時時刻刻都在舞動之中，從未停止過。風從來沒有停止過它的舞動，雲從來沒有停止過它的舞動，水從來沒有停止過它的舞動。瀑布也是水之舞，氣勢滔滔，震天撼地，但一轉身，水流淌到了一個地勢平緩的地方，又一改前面那種震天撼地的氣勢，變得特

---

[1] 飛簷：中國傳統建築簷部形式之一。屋簷上翹，在屋角處更爲突出，狀如飛翼，外形輕巧美觀，常見於亭、台、樓、閣、廟宇和宮殿等建築上。飛簷不僅具有防雨防曬、提高通風采光的功能，還具有極高的藝術欣賞價值。飛簷的形成不是自古就有，而是在斗拱的基礎上發展而來的，是勞動人民不斷總結建築技術與經驗，並在文化交流融合中逐漸形成的。春秋、戰國、秦和西漢的屋簷都是直的，沒有簷角上翹的現象；從東漢的「兩段式」屋面進化出「折面」的屋頂，到了魏晉時期，在「折面」屋頂的做法上又進化出「舉折」之法，屋面從直線造型開始出現曲線特徵，飛簷的雛形開始出現；到隋朝飛簷出現上翹的形狀，逐步發展成熟並固定成延續至今的樣式；宋代以後，飛簷的應用越來越規範，明清時期達到巔峰狀態。〔參見辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 588 頁。周海彬、朱蓉：《中國古典建築中斗拱和飛簷的應用研究》，《建築紀實》，2019 年 12 月，第 188—189 頁。〕

別地溫柔，輕歌曼舞，旁邊還有幾只水鳥或散步或貼著水面飛翔，在水面上還漂著幾朵隨著緩慢的水流輕輕搖擺的荷花，還有水草在水中輕柔搖曳，魚蝦們互相追逐嬉戲，水鳥、水、荷花、水草、魚蝦等一起構成了一個像交響樂一般的樂曲，這整個畫面，統稱爲水之舞。

在宇宙中，大到星球，小到原子，包括外在的日月山河，內在的血液流動、心臟跳動等，在在處處，無不處於舞蹈之中，無不屬於廣義之舞。換句話說，天地之間除了舞蹈，再也沒有別的了。整個天地都在舞蹈之中，包括我們的精神世界也按照著一定的韻律在飛舞著。從精神到肉體，從肉體到外在的世界，從外在的世界到整個天地，無論是時間還是空間，過去、現在、未來，在在處處都按照一定的韻律在舞蹈著，可以說是大舞套小舞，各種各樣的舞相互嵌套，形成了整個宇宙的狂歡之舞。萬物在舞蹈中相互交融，萬物在舞蹈中走向生老病死，走向成住壞空。舞蹈貫穿於整個成住壞空的過程。這就是廣義之舞。

衹有明白了廣義之舞，才能更好地理解狹義之舞。狹義之舞是指（人）外在的、有規律的、和諧的肢體運動。狹義之舞是廣義之舞的一個有機組成部分，但不是相互模仿，既不是我們在模仿萬物，也不是萬物在模仿我們，而是我們的舞蹈是天地萬物這個大舞蹈的一個有機組成部分。因此，舞蹈是每個人與生俱來的天賦。人們對舞蹈的需求是與生俱來的，不是後天培養的。就像人餓了要吃飯，困了要睡覺一樣，飲食和睡眠的需求不是靠後天培養出來的。不是說培養了，人才能吃飯，不培養，人就不能吃飯；經過一番訓練，人才會睡覺，不經過一番訓練，人就不會睡覺。不是這樣的。人生下來就知道要吃飯，人生下來就會睡覺。舞蹈也是如此，舞蹈是不需要學的，是與生俱來的。

舞蹈是人與生俱來的一種功能和需求，也就是說，其來源不是後天的。爲什麼呢？因爲萬物都處於舞蹈之中，人作爲萬物的一部分，從出生的那一天起，就打上了萬物共有的屬性——舞蹈性。因爲不舞蹈，不生存。生存等於舞蹈，存在等於舞蹈。所有的事物都是以舞蹈的形式存在的，因此，沒有任何一個事物可以獨立於舞蹈之外而存在。人也是如此。人不可能獨立於舞蹈之外而存在。所有的人生下來就攜帶著舞蹈性，只不過後天對這個屬性挖掘不挖掘、培養不培養、發展不發展而已。人人都具有舞蹈性這顆種子，或者說具有舞蹈這個屬性。衹要我們把自己與生俱來的舞蹈屬性發掘出來、壯大起來、發展出來，我們就是舞蹈家。因此，所有人都是潛在的舞蹈家。就像小鳥根本不用學習，天生就會在枝杈上跳舞，魚兒不用學習，天生就會在水裡游舞一樣。所以，舞蹈是萬物與生俱來的屬性。這就與佛性一樣，萬物生來就有。

佛性有三種表現形式（存在形式）——真、善、美。美可以通過不同的方式表現出來，比如美可以通過顏色表現出來。舞蹈也是美的重要表現方式之一。舞蹈說到底就是一種韻律。舞蹈就是萬物通過按照一定的韻律來運動的方式把美表現出來、彰顯出來。由於萬物都是佛性的體現，都是般若的化現，所以究竟而言，萬物都是真善美的具體化。當般若以美的形式存在的時候，不是部分的般若以美的形式存在，而是所有的般若都以美的形式存在，美之外無般若，般若之外無美。這就叫全波是水，全水是波。萬物都是般若之美的具體化，因此，萬物都是美的具體化，萬物除了美，什麼都沒有，即一美，一切美。當般若以真的形式存在的時候，真之外無般若，般若之外無真，即一真，一切真。當般若以善的形式存在的時候，善之外無般若，般若之外無善，即一善，一切善。當般若同時以真善美的形式存在的時候，它不是80%是真，10%是善，10%是美，而是當它是美的時候，100%是美，當它是善的時候，100%是善，當它是真的時候，100%是真。所以，般若即真，即善，即美。注意這個「即」字，這裡的「即」就是同時。「即真，即善，即美」就是同時是真，同時是善，同時是美。這三個是同時的，只不過爲了語言表述的需要，我們將其區分爲真善美三個。其實真善美是區分不清的，真就是善，善就是美。我們也可以稱之爲真之外沒有善，善之外沒有美，美之外沒有真。如果我們從真這個角度切入：通過真可以獲得善，通過真可以獲得美。如果我們從善這個角度切入：通過善

可以獲得真，通過善可以獲得美。如果我們從美這個角度切入：通過美可以獲得真，通過美可以獲得善。也就是說，真、善、美任得其一，餘二者必隨之。「隨」是跟隨的意思。我們衹需要得到其中的一個，比如我們得到了般若的真，就不用刻意去得到般若的善和美，因爲般若的善和美，隨著真就跟來了。不跟隨都不行，因爲它們如影隨形。我們見過影子跟物體能分開的嗎？沒有。因爲它們是同步的，是分不開的。物體到哪，影子就到哪；反過來說，影子到哪，物體就到哪。真善美三個，任得其一，另外兩個影子必隨之。

這就回答了一個千古問題——我們單獨通過對美的追求，追求到極致，能不能獲得終極真理和終極善？答案是：完全可以。我們從美切入，不斷地追求美，不斷地融入美，不斷地洞察美，不斷地與美打成一片。一旦我們與美打成一片，就是與善打成一片，就是與真打成一片。我們不用刻意去追求善和真，而是真、善、美任得其一，餘二必隨之，我們想甩都甩不掉，想剔除都剔除不掉。

同理，我們單獨通過對真的追求，追求到極致，就能獲得終極善和終極美。比如佛家所有的思想、所有的學說、所有的修行，都圍繞著破幻顯真，顯的是真，得的是真理。真是真理的簡稱。現代人常說「要追求真理」，其實「真理」這個詞就是從佛家來的。真理是般若之別名。真理、真相、實相、法身、般若、佛性、真性、自性，都是一個意思。尤其是真理、真相和實相，這三個詞是一個意思。什麼叫真理？真理就是真相，就是事物真實的本來面目。

我們要獲得真，不一定必須通過直接追求真的方式，通過間接的方式也能獲得真。這個間接的方式是什麼呢？就是通過追求美的方式。比如說我是一個畫家，或是一個書法家，或是一個文學家，或是一個舞蹈家，或是一個音樂家，表面上看，我是在追求美。因爲所有的藝術家，最高的追求就是一個字——美。其實，我在追求美的過程中，善和真隨之而來。當我獲得了多少美，就獲得了多少善，就獲得了多少真。當我獲得了美之全體的時候，就獲得了善之全體和真之全體。這樣，我就能獲得終極覺醒和解脫。也就是說，這就解答了一個根本問題——一個藝術家能成佛嗎？答案是：完全可以。

一個藝術家對藝術的追求，就是對佛性的追求。藝術家在追求藝術的過程中，不斷地對美的覺醒，對藝術的覺醒，就是對佛性的覺醒，就是對生命的覺醒。假設這個藝術家堅持不懈地追求美，一直追求到美的本質——美的本質就是般若的本質，就是生命的本質，就是宇宙存在的終極本質，就是哲學上所說的那個本體，或者說是「形而上者謂之道」的那個「道」，他就能獲得終極覺醒和解脫。因此，藝術家是可以得道的。但是非常遺憾，自古以來東西方的藝術家，特別是西方的藝術家，他們沒有意識到，通過對藝術的追求、對美的追求，是可以成佛的。由於他們沒有清晰地意識到這一點，導致他們在見地上有殘缺，因此他們在追求藝術、追求美的時候，經常到了一定的程度就裹足不前，停滯不前。

所以，西方的藝術家幾乎沒有成佛的，不僅沒能成佛，反而很多藝術家成了精神病患者。其中的代表性人物就是梵高，他畫著畫著最後精神錯亂開槍自殺了。在相當大的範圍內，相當多的藝術家在追求藝術的過程中，追著追著就瘋掉了，或是越來越不正常了。這都是見地不夠產生的結果。按理說，一個追求藝術的人應該比一般人更加健康，因爲他是在追求美，追求真，追求善。但很多人有一個錯覺，覺得藝術家等於道德敗壞者，甚至在西方某些特殊領域和特殊風氣中，把藝術家隔離在道德審判之外，也就是說藝術家可以胡來，可以不受道德倫理的約束。爲什麼呢？因爲他們是藝術家，藝術家是一個特殊的群體。特殊在哪裡呢？特殊在他們可以爲了藝術而不遵守人間的倫理道德，他們可以以藝術爲名，突破倫理道德的規範。所以在西方歷史上，很多藝術家都爭先恐後地藐視倫理道德、逾越倫理道德、踐踏倫理道德，甚至名氣越大的藝術家，越藐視人間的倫理道德，越踐踏人類共同遵守的道德規範或者叫善的規範（道德就是善）。這似乎已經成了一

個不是傳統的傳統，不是流行的流行。事實上，這完全是錯誤的。一個真正追求藝術的人，應該比一般人擁有更高的道德的覺醒。用佛家的話說，就是慈悲的覺醒。用西方的話說，就是愛的覺醒。道德的覺醒落實到現實生活中，就是藝術家應該比所有的普通民眾更加自覺地踐行和守衛人類的倫理綱常，而不是去藐視和踐踏它。藝術家不僅在藝術上不斷地覺醒，在美上不斷地覺醒，同時又會在善和真上不斷地覺醒。探索美的過程，就是探索生命真相的過程。因爲美的真相就等於世界的真相，就等於生命的真相。生命的真相是什麼？就是般若。我們中國人稱之爲「道」，印度人稱之爲「般若」，西方人稱之爲「上帝」。

近幾百年來，中國的藝術家也受到了西方藝術不正之風的影響。比如藝術家動不動就把頭髮留得很長，還編個小辮，生怕別人不知道他是藝術家，穿的衣服常常奇形怪狀，說話也怎麼奇怪怎麼來。他們說話經常頭上一句腳底一句，天上一句地下一句，你不知道他們在說什麼。人們把他們的這種說話方式稱爲「語言的碎片」。所謂「語言的碎片」就是說話沒有邏輯性，比如突然來一句：「武則天挺美的，今天的月亮有點圓，我的腳上沒穿鞋，前天那朵花開了。」讓人無法理解他到底要說什麼。幾乎所有的藝術家都是「語言的碎片」的傳播者與堅定的捍衛者，他們從生到死都在捍衛「語言的碎片」這種莫名其妙的說話方式。爲什麼會是這樣呢？這根本不是一個正常現象。所有的藝術家都應該是真善美的化身。也就是說，他們不僅是美的化身，還是真的化身，更是善的化身。他們應該比一般人更善良，比一般人更慈悲，比一般人更胸懷大愛，比一般人更深通三無（無我、無爲、無執）之理。他們畫畫的過程就是修行的過程，就是探索美的過程。他們探索美的過程，就是探索生命之真相的過程，就是探索般若的過程，就是彰顯般若的過程。

同理，舞蹈的過程就是彰顯般若的過程，就是美的覺醒的過程。美的覺醒的過程，就是真和善的覺醒的過程。真、善、美三個一起覺醒，就等於生命的覺醒，就等於生命的終極解脫。因此，所有的藝術形式，都是不折不扣的修行方式、修行法門——這就是我們最終要揭露的一個事實。這句話太重要了！再重複一遍：所有的藝術形式，都是不折不扣的修行方式、修行法門。畫家的修行方式就是畫畫，鋼琴家的修行方式就是彈鋼琴，舞蹈家的修行方式就是舞蹈。畫家坐在畫室中，畫室就是他的修行室（所有畫家的畫室都是修行室），畫畫的過程就是修行的過程；所有鋼琴家彈鋼琴的過程就是修行的過程；所有舞蹈家的練舞房、舞台都是舞者的修行道場，舞蹈的過程就是修行的過程。

真善美的覺醒過程，就是我們的佛性的覺醒過程。我們將覺醒了的佛性彰顯於當下、於身心在在處處、於舉手投足之間。一切眾生皆有佛性，因有佛性，故皆能成佛。這句話完全可以轉化一種說法：一切眾生先天皆有真善美，因有真善美，故皆能成佛。再具體一點，一切眾生（注意，是一切眾生，即不光是人，還包括貓狗等所有眾生）先天具有美。也就是說，在我們被生下來的那一瞬間，我們的終極之美、圓滿之美就隨著我們一起誕生了。「終極之美、圓滿之美隨著我們一起誕生了」是什麼意思呢？意思就是每個人都是真正的舞神，每個人都是真正的極致的舞蹈家。我們需要做的就是把自己內在的舞神（舞神就等於佛性，等於般若，舞神、佛性、般若是一個意思）彰顯出來。這就是禪舞與一般舞蹈的本質差別。

一般的舞蹈，它的美、它的韻律來自重複與模仿。用修行界的話說就是來自有爲。而真正的禪舞是建立在三無（無我、無執、無爲）之上的。這就是不同的人對舞的理解不同，或者再廣義一點說是對美的理解不同。人們對舞蹈的理解一般都是有爲的。如果我們去問老師：「舞蹈之美來自何處？」不同的老師會有不同的答案，但這些答案都有一個共性——舞蹈之美來自後天的模仿、後天的造作。這種後天的模仿、後天的造作，是當下對舞蹈之美的來源的普遍性觀點，不管是中國、印度，還是西方，都是這種觀點。而我們對舞蹈之美的來源有著完全不同的理解和定義。我們認爲，舞蹈之美不來自模仿，不來自重複，不來自後天的造作，而是來自先天佛性中內涵之美，這種美可以通過肢體有節奏、有韻律的運動而展現出來。因此，舞蹈之美是

彰顯出來的，是展現出來的，是與生俱來的。我們要想提陞這種美，不是靠後天的、外在的、強制性的、有爲的訓練。訓練出來的那種美非常像塑料花，是沒有溫度的、沒有靈魂的，而真正的美是在三無中展現出來的，是有溫度的、有靈魂的。我們越三無，我們的舞蹈造詣就越高。也就是說，舞蹈造詣的高低等於三無程度的深淺。如果我們三無的程度達到了30%，我們的舞蹈造詣就達到了30%；如果我們三無的程度達到了80%，我們的舞蹈造詣就達到了80%；如果我們三無的程度達到了100%，我們的舞蹈就達到了圓滿和極致的境界。

這就又引申到了另外一個問題：舞蹈的極致境界是什麼？或者說，一個舞蹈家的極致境界是什麼？答案是：成佛。一個舞蹈家不斷地追求舞蹈的最高境界，最後經過幾十年的努力，終於達到了作爲一個舞者的最高境界——成佛。也就是說，佛是這個世界上最高境界的舞蹈家、最圓滿的舞蹈家。除此之外，沒有比佛更高、更完美的舞蹈家了。再廣義一點說，不光是佛，一切聖人都是最高境界的舞蹈家。舞蹈的最高境界就是佛性的徹底覺醒，舞蹈家的最高境界就是成爲佛、成爲聖人。舞蹈的過程，就是我們與生俱來的美的彰顯過程。舞蹈訓練，不是訓練我們外在的姿勢和動作，而是不斷地訓練或強化我們的三無。所以，舞蹈的過程就是修行的過程。修行具體修什麼？就是修三無。這就是我們舞蹈的目的。

以舞成佛是佛家的八萬四千法門之一。佛家的核心精神就是追求三無——無我、無爲、無執。不管是在內在的精神上，還是在外在的言行上，我們都不要太過執著。凡是執著的、機械的、教條的、生硬的，都是錯的。即凡是違背三無的，一律是錯的，一律是不允許的，一律是步入歧途。注意我的措辭，我說的是「凡是」，「凡是」就是統統包含在內的意思，既包括禪舞，也包括茶道、皇冠瑜伽等所有的修行。我們要牢記佛家的金科玉律（或曰鐵律）——三無精神：無我、無爲、無執。

在跳禪舞時，一旦我們覺察到自己的舞蹈教條、機械、執著、擒龍捉虎般的用勁，就要糾正過來，因爲它違背了三無精神，它說明在我們的舞蹈中充滿了個人的自我、個人的情緒、個人的小我、個人的五毒等，而禪舞是用來體現三無的，體現三無中的無我的，不是用來體現小我的。小我毫無美感可言，小我全是醜陋，衹有無我纔是真善美，因爲無我等同於真善美，沒有無我就永遠沒有真善美。小我、私我、自我在哪裡，哪裡就是假惡醜。這是非常明確的，是不帶任何商榷的，是眾聖一詞的——不是某一個聖賢，而是包括釋迦牟尼、老子、孔子等儒佛道所有的歷代聖賢，數千年來異口同聲地說著同一件事：無我等同於真善美，有我等同於假惡醜。這是永遠不變的真理。

由於世界太大了，人口太多了，我沒有辦法去給學習禪舞的人一個一個糾偏，故我給你們一個總原則：合於三無者，即爲禪舞之正道；違背三無者，皆爲禪舞之邪道。衹要你們都遵循這個總原則，衹要你們永遠都恪守三無之道，就永遠在禪舞之正道上，就跑不了偏。正道的標準是什麼？三無。如果我們合於三無之道，我們的舞蹈是行雲流水的，一切都是自然自發的；反之，如果我們的舞蹈是用來表現自我的，肯定在舞之邪道上，而不是在舞之正道上。不僅禪舞如此，一切皆是如此。凡是合於三無者，皆爲正道；凡是逆於三無者，皆不是正道，皆爲背道而馳，皆爲無道，皆爲偏道，皆爲邪道。

總結一下：禪舞分爲狹義之舞和廣義之舞。廣義之舞又分爲兩種：人爲創作的人文世界之舞和自然世界之舞。人文世界中的書法、繪畫、建築、音樂、文學等都是廣義的舞蹈。除了人文世界之外，還有自然世界。自然世界中的水、火、風等也都是廣義的舞蹈。世上萬物皆在舞蹈之中。宏觀世界大到星球，微觀世界小到分子、原子，都在舞蹈之中。人作爲萬物的有機組成部分，自出生起，就是作爲一個舞者而被生下來的，所以舞蹈是人的一種本能和天性。不管是自己跳舞，還是欣賞別人跳舞，都是人與生俱來的本能和天性。從這個角度來說，人人都是舞蹈家。所以，舞蹈的過程就是覺醒內在美的過程，覺醒內在美的過程就是覺醒真和

善的過程，覺醒真善美的過程就是覺醒佛性的過程。因此，舞蹈的最高境界就是佛性的徹底彰顯，舞蹈家的最高境界就是成佛、成聖。禪舞其實就是動態禪修之別名，跳禪舞的過程，就是修行的過程，就是不斷地強化三無、不斷地彰顯佛性的過程。這就是禪舞的真正涵義。

第三章 禪舞的歷史

一、巫舞

禪舞在人類歷史上是有一個演變過程的。禪舞最早來自哪裡呢？禪舞最早是自發而來、自然而來的，不是由誰創造出來的。最早的禪舞就是巫舞。爲什麼叫巫舞呢？因爲在人類文明肇始之時，不管是在中國、印度、西方，還是南非，世界各地的原始部落成員都是天然會跳舞的，在跳舞的人中，就有一些傑出者（這個傑出包括了舞蹈等各方面的傑出，但主要是指此人在舞蹈方面遠勝於別人），他們被稱爲巫。這個時期的人類文明處於巫術文明階段。許慎《說文解字》曰：「巫，祝也，女能事無形以舞蹈降神者也。像人兩袖舞形。」「覡[1]，能齋肅事神明者也。」「在男曰覡，在女曰巫。」[2]《周禮・春官宗伯第三・神仕》疏：「男子陽，有兩稱，名巫，名覡。女子陰，不變，直名巫，無覡稱。」[3]《辭源》載：「巫，古代能以舞降神的人。」[4]《辭海》曰：「巫，古代從事占卜、祈禱等爲人求福、卻災的人」「古代稱女巫爲巫，男巫爲覡，合稱『巫覡』」[5]。《國語・楚語下》中所記則更爲詳細：「古者民神不雜。民之精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智能上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之，如是則明神降之，在男曰覡，在女曰巫。」[6]巫覡在舊石器時代和新石器時代，地位是相當高的。有的巫覡就是該部落的首領，或是地位僅次於部落首領，甚至地位高於部落首領。因爲部落首領遇到很棘手、很複雜的問題，或是難以決斷的事情，就要去請教巫覡，比如明天該不該打仗等事宜。如果巫覡說明天可以打仗，那明天就必須打仗；如果巫覡說明天不能打仗，那即使準備好了也不能打仗。但在現代社會，巫覡的地位不高，很多巫覡就像過街老鼠一樣，人人喊打。

巫覡的權威是怎麼來的呢？巫覡的權威來自上天。巫覡聲稱自己跟上天有溝通，跟天神有溝通。甲骨文中的「巫」字作「」，上橫表示天，下橫表示地，左右兩豎表示四方，中間的十字交叉表示貫通天地四方，「 」在字形上即具備了巫覡溝通天地四方的意思。[7][8]巫覡是怎麼溝通天地四方的呢？是通過舞蹈的方式來溝通的。每當巫覡需要得到上天啟示之時，就一個人或者幾個人（找了幾個助手）圍著一堆篝火或一堆祭品（不同的民族，祭品是不一樣的，比如有的是圍著一些殺死的野豬，有的是圍著一些骷髏）開始跳舞，不斷地跳，拚命地跳，跳到什麼程度呢？跳到失神的狀態。也就是說，巫覡跳著跳著，連常規的思維都沒有了，進入了一種如醉酒般的狀態，或者說類似半夢半醒的狀態。在這種狀態下，巫覡就能夠聽到，至少巫覡聲稱自己能夠聽到上天的啟示。當巫覡接收到上天的啟示以後，就停止舞蹈，並把自己接收到的答案給到部落首領，從而作爲全族人的行動指南和標準。這就是巫舞，這就是禪舞最初的源頭。

巫覡溝通天地是有竅門的，竅門就是他們在舞蹈之前會喝一些酒。酒的起源在中國古籍中有多處記載：《黃帝內經》中提到黃帝曾與醫家岐伯討論「湯液醪醴」的問題。李時珍在《本草綱目》中言：「酒自黃帝始」。《孔叢子》中有「堯舜千鍾」的提法，認爲堯舜時就已擁有大量的酒了。晉人江統在其《酒浩》裡記

[1] 覡：讀作 xí，引者注。
[2] 〔東漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁註：《說文解字》，北京：中國書店，2011 年，第 713—714 頁。
[3] 《十三經註疏》整理委員會整理，李學勤主編：《十三經註疏・周禮註疏》，北京：北京大學出版社，1999 年 12 月，第 740 頁。
[4] 何九盈、王寧、董琨主編，商務印書館編輯部編：《辭源》（第三版），北京：商務印書館，2015 年，第 1290 頁。
[5] 辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 2400—2401 頁。
[6] 〔戰國〕左丘明：《國語・卷十八・楚語下》，上海：上海古籍出版社，2015 年。
[7] 參見袁超：《巫和巫術與中國早期國家形成關係的研究》，2012 年，第 37 頁。
[8] 參見陸思賢：《釋甲骨文中的「巫」字》，《內蒙古師大學報》，1984 年，第 64 頁。

載：「酒之所興，肇自上皇。或之儀狄，一曰杜康……有飯不盡，委餘空桑，鬱積成味，久蓄氣芳。本出於此，不由奇方。」這明顯是指在農業社會，糧食開始出現部分剩餘，熟谷被放置在樹洞或陶罐裡，偶爲雨水所浸，受潮後再經一定時間的悶存，穀物中的主要成分澱粉便會自動分解成葡萄糖，與空氣中的微生物發生作用，散發出誘人的香味，產生酒化現象。與其說酒是人類的發明，不如說是人類的發現。人們喝了天然的酒後，發現還挺好喝的，而且喝了後不僅煩惱和痛苦沒有了，還能產生一種飄飄欲僊之感，讓人以爲自己通神了（其實是喝醉了，古人一開始沒有喝醉這個概念）。於是受這種自然發酵成酒的啟示，人們開始有意識地人工釀酒。《戰國策・魏策二》載：「昔者，帝女令儀狄作酒而美，進之禹，禹飲而甘之，遂疏儀狄而絕旨酒，曰：『後世必有以酒亡其國者。』」意思是說，堯女令儀狄制酒，大禹飲後覺得甘甜味美，不知不覺地睡著了，當晚遇上暴雨，河水猛漲，從河堤決口溢出，大片農田被淹沒。大禹悔恨自己因貪酒而貽誤大業，故不僅從此斷酒，連儀狄也疏遠了。類似的記載還見於更早的《世本》一書。《初學記》二十六引《世本》云：「儀狄作酒醪，變五味。」由此可見至遲在夏代之初已發明了人工制酒。以杜康爲中國造酒祖師爺的觀點在民間也流傳甚廣，深入人心。東漢許慎《說文解字》言「杜康始作秫酒」。曹操在《短歌行》中說：「慨當以慷，憂思難忘。何以解憂，唯有杜康。」然而杜康究竟是哪個年代的人，就像造酒的傳說般莫衷一是。除此之外，還有西漢劉安《淮南子》提出的「清醪之美，始於耒耜」，唐《國史補》、明《蓬櫳夜話》等提出的「猿猴造酒說」，依《晉書》《周禮》等有關天上酒旗星的記載而流傳的「天星造酒」等等。儀狄的夏禹時期距今約四千年，耒耜的年代按現在我國農業考古的判定至今應不低於約八千年，而依猿猴或天星的時間無疑更爲遙遠了。[1][2][3][4][5][6]

在古代，酒最早不是什麼人都有資格喝的，因爲酒是受政府管制的[7]，就像不能販賣私鹽一樣，衹有貴族士大夫階層才有資格喝酒。比如孔子就可以喝酒，因爲孔子是士大夫，而普通老百姓在孔子那個時代是不能喝酒的。直到漢朝，酒才正式地開始從天子、貴族、官僚們的金樽玉盞流向了民間的陶壺瓦盆。[8]尤其在堯舜禹時代，酒就更是管製品，衹有王和巫覡才有資格喝。巫覡每次要與萬物通靈的時候都要喝酒。由於古人留長髮，所以巫覡經常邊跳舞邊甩著長髮。至今雲南的佤族等少數民族還保存著甩髮舞，這其實就是從當年的「巫舞」中殘留下來的。[9]

巫覡這樣做有內外兩個原因。外因：巫覡要刻意製造神秘感，因爲他們是巫覡，他們要讓所有人相信自己是神靈的化身、神靈的代表，可以與上天溝通。用現在的話說這是職業需要，因爲巫就相當於一種職業。內因：巫覡在那種狀態下，的確靈感噴湧，雖然不是每一次都能給出神來之筆的答案，但多數時候還是能給出一些充滿智慧閃光點的答案。很多難以決斷的事情，到了巫覡那裡輕輕鬆鬆就解決了，這就越發讓國君離不開他。這就是爲何過去的巫地位如此之高，連國王都拜他爲師，稱之爲國師。這個「拜」字與封官的「封」

---

[1] 參見馬利清、楊維娟：《從考古發現看中國古酒的起源及其與農業的關係》，《文博》，2012 年，第 4 期，第 18—19 頁。

[2] 參見黃文川、姚政權、任予連：《泛談我國酒的起源與酒文化考古》，《農業考古》，2008 年 04 期，第 237 頁。

[3] 參見閻鋼、徐鴻：《酒的起源新探》，《山東大學學報》（哲學社會科學版），2000 年第 3 期，第 79 頁。

[4] 參見張平真：《中華酒文化（一）——酒的起源和發展》，《釀造文化》，2001 年 1 期，第 38 頁。

[5] 參見龐吉溫：《儀狄造酒在禹城》，《禹城與大禹文化文集》，2002 年，第 485—486 頁。

[6] 參見張崇琛：《酒香五千年——酒的起源、演變與展望》，蘭州商學院學報，2000 年 5 月第 2 期，第 27 頁。

[7] 在古代，因飲酒而荒政廢職的事例大量記載於史，而且釀酒靡谷耗糧，醉酒後多生事端，不利於社會穩定，故歷朝歷代的統治者們爲了長治久安、節約糧食、穩定社會秩序、減災賑民等原因而屢屢禁酒。（參見黃修明：《中國古代酒禁論》，《重慶大學學報》（社會科學版），2002 年第 9 卷第 1 期，第 69—71 頁。鍾立飛：《酒禁與中國封建社會糧食問題》，《農業考古》，1993 年第 3 期，第 137—143 頁。）

[8] 西元前 98 年，漢武帝開始對酒實行「榷酤」（即抽稅），這是中國歷史上第一次以法律形式宣佈的對於酒禁的鬆弛。西元前 82 年，漢昭帝允許商民可以按律佔買、租賣酒，規定酒價爲每升四錢，這就標誌了民間生產酒、買賣酒合法，使酒正式地開始從天子、貴族、官僚們的金樽玉盞流向了民間的陶壺瓦盆。（夏家駿：《歷代酒禁與刑法》，《商業研究》，1986 年第 8 期，第 36 頁。）

[9] 唐冠珍：《舞動的長髮——論佤族舞蹈之美》，陝西師範大學碩士學位論文，2013 年，第 14—16 頁，第 31—32 頁。

字不同，「拜」是國君持弟子禮拜他爲師，這裡面就含著一種無限的尊崇。

隨著部落的發展壯大，部落內的事務越來越多，有時候部落首領一天要問巫覡好幾個問題。每問一個問題，巫覡就要跳一段舞，所以巫覡差不多從早到晚都在跳舞。慢慢地，巫覡跟舞就結合起來了。巫覡天天在舞蹈，換句話說，天天在舞蹈的人就是巫覡，巫覡和舞是不分的。巫覡越跳越放鬆，因爲其目的不在舞蹈上。注意，巫覡在跳舞的時候，目的是通過跳舞讓自己進入恍兮惚兮的失神狀態，在這種失神狀態下，獲得上天或神靈的啟示。舞蹈本身美不美，不是他們的目的，因爲舞蹈只是他們的手段。奧妙就在這裡：舞蹈是他們的手段，而不是他們的目的。因此，巫覡在舞蹈的時候，不在意自己跳得好不好看，正因爲他們的不在意，才使其舞蹈充滿了魔力，充滿了跟一般人的舞蹈不一樣的風格和美感。

爲何一般人跳的舞沒有巫覡那麼美呢？因爲一般人跳舞時目的性很強，太在意自己的舞蹈美不美了，但越是在意，就越是有爲，越是執著，結果就導致了舞蹈越來越僵化。執著等於僵化與教條，或者叫生硬——這句話很重要。越是執著於想把自己的舞蹈跳得越來越好看，就越是患得患失，反而跳出來的舞蹈越來越不好看，因爲舞者有了功利心，有了執著，有了有爲，有了自我。因此，其舞蹈越來越僵化，動作越來越生硬。而巫覡的舞蹈則相反，越來越自然，越來越充滿神性。自然的，就是最美的。

打個比方，人工製造出來的塑料花，再怎麼美都美不過自然的花，再怎麼美都沒有生命、沒有靈動之感。無論我們怎麼造，造出來的都是假花，都不是真花的那個味道、那個感覺。但在自然界中，隨隨便便在石縫中開出來的一朵小花，它都是有生命的，我們仔細端詳一下，它是靈動的，它的形狀、它的顏色……一切都是那麼美，美得難以形容。而人工製造出來的東西，都是那麼機械、生硬、醜陋，沒有美感，或者說美感極低，美感想提高都提不高。哪怕我們想盡了各種辦法，人工製造出來的東西，美感總是極低，低到了接近於丑的程度，是另外一種意義上的丑。而自然界中的山、水、花、草、樹木、小溪等等一切，天然就很美，人工永遠造不出、永遠模仿不出這種天然的美。比如桂林山水之美，人工是永遠造不出來的。哪怕是自然界中天上隨便形成的一朵雲，我們無論怎麼看這朵雲，它都那麼順眼，那麼自然，那麼美。雲彩的形狀、顏色，人永遠都造不出來。這就說明了自然的東西是最美的。

爲什麼自然的東西是最美的呢？因爲自然的東西都是在三無（無我、無執、無爲）下誕生的。這就是原因。因爲三無是彰顯般若（又名佛性、道、上帝、梵）的不二法門——這是唯一的道路，沒有第二條道路。般若衹有通過三無才能彰顯。自然界的事物全部是在三無下誕生的，因此自然界的花花草草、山山水水，都美得不可形容、美得讓人瞠目結舌、美得驚心動魄，而人工製造出來的東西永遠無法與之相媲美。因爲人工製造出來的東西都是在三有（有我、有執、有爲）下誕生的，所以會給人一種塑料花的感覺，失去了潤澤的水分，失去了天然的溫度，失去了鮮活的顏色，失去了充滿勃勃生機的靈魂。它衹是外表模仿了自然之美，但這種模仿是那麼低級而拙劣。因此，凡是先天的東西都有一種天然之美，凡是後天的東西都是丑的。越是天然形成的，越美；越是後天加工而成的，越丑。同理，越是天然的舞蹈，越美；越是人工的舞蹈，越不美。由西方傳播而來的舞蹈都是人工的舞蹈，比如芭蕾舞、天鵝舞、踢踏舞等，我們在第一次欣賞時，覺得它們好看，但稍微欣賞久了，就會感到厭煩。爲什麼會感到厭煩呢？因爲它們就像塑料花一樣，塑料花是經不起長久的欣賞的，我們看第一遍時覺得好看，看第二遍就覺得沒那麼好看了，看第三遍就開始厭倦了，看第四遍就覺得討厭了。人工的舞蹈是後天規劃好的，有一個流程，所有的動作都是按照流程走下去的，每一遍都是一模一樣的。我們在看第一遍時覺得好看，看第二遍時覺得跟第一遍一模一樣，就沒什麼好看的了。我們當然衹需要看第一遍，不需要看很多遍。而禪舞不是這樣的，無論是跳禪舞的人，還是看禪舞的人，永遠不會覺得厭倦和討厭，因爲禪舞是一種充滿生命力的、天然的、最原始的舞蹈，它沒有後天事先規劃好的姿勢

和動作，禪舞的所有姿勢和動作都是不規劃的。這種不規劃來自天然，而天然的東西是不可能重複的。就像我們在自然界裡永遠找不到兩片完全一樣的樹葉、兩朵完全一樣的花、兩棵完全一樣的樹一樣，禪舞也如此，由於它不重複，所以我們不可能感到厭煩。

爲什麼印度人的舞蹈那麼美？因爲他們跳舞的時候是三無的。在印度人的大腦中沒有會不會跳舞、姿勢難不難看這些概念，在沒有了這些概念後，反而所有人跳的舞都很好看，他們沉浸於虔誠而忘我的舞蹈之中，表情陶醉而神聖，舞姿輕盈優美、靈動自然。在印度，所有人都是舞蹈家，普普通通的婦女跳的舞都比我們中國職業舞蹈家跳得還美。我見過一些印度四五十歲的婦女跳舞，她們的長相很一般，但衹要她們一舞蹈起來，簡直就是舞神，從她們朴素自然的舞蹈中滲透出來的那種美讓我無比震撼！她們跳得如此忘我、如此陶醉，沒有煩惱，沒有愛恨，沒有對錯，沒有生死，衹有舞蹈，衹有美。她們的舞蹈之美與舞台上設計出來的、做作的美相比，不知道要美多少倍。我們有些職業的舞蹈家，舞蹈跳得那麼生硬、那麼教條。舞台上的舞蹈需要設計，但凡事都有個度，設計得太過了，反而給人一種塑料花的感覺。塑料花美是美，但再美它也是沒有溫度、沒有靈魂的，很多職業的舞蹈家跳舞時就像冰美人一樣，眼神是空洞的。

那怎樣才能成爲真正的舞蹈家呢？其實舞蹈時衹要做到了三無，每個人都是真正的舞蹈家。我們爲什麼沒成爲舞蹈家，因爲我們對這個身體有著牢固的執著，總想著我跳得丑別人嘲笑我怎麼辦，我們的執著太多了，束縛太多了，身體就展不開了，惡性循環，身體越展不開，我們就越不會跳，越不會跳，身體就越展不開，最後我們就真的不會跳舞了。我們太在意自己的身體了，太在意別人的眼光了，所以我們的胳膊和腿反而不知道該怎麼伸了，這就叫手足無措。「無措」就是不知道該怎麼拿起、怎麼放下。我們就連在日常生活中都是手足無措的，更談不上跳出美麗的舞蹈。如果我們放下對身體的執著，由它去吧，由著由著就由出了一個舞蹈家。

爲什麼小孩子的姿勢那麼美？所有的嬰兒都像天使一樣，隨意一個舉手投足給人的感覺都是無限的美好，嬰兒哪怕哭都哭得那麼可愛，而我們笑都笑得那麼難看。如果嬰兒笑一下，讓人覺得整個天空都燦爛了。小孩子簡單地走個路、跑個步，我們靜下心來一欣賞，都會發現一種美。爲什麼會這樣？因爲他們沒有執著，他們放開了。我們之所以手足無措，就是因爲我們太在意了，太執著於這個身體了。越執著，我們的身體越僵硬、越呆板，並且惡性循環，所以到了成年以後，我們的姿勢和動作比機器人還僵化，平時的行站坐臥沒有任何美感可言，更不要說成爲一個舞蹈家了。同理，唱歌、演說等都是如此。其實所有的人都是演說家，但爲什麼真正的演說家很少，一般人上了台就結結巴巴什麼都說不了，因爲他們對舌太執著、太在意、太依靠了。衹要丟掉執著，丟掉依靠，衹要三無了，所有的人都是天然的演說家。

爲什麼巫覡的舞蹈那麼美？因爲巧得很，由於巫覡不是爲了跳舞而跳舞，而是爲了獲得與上天的感應和溝通而跳舞，跳舞只是其手段，所以巫覡的注意力不在舞蹈上，故在舞蹈的時候，巫覡徹底把自己空掉了，在純自然、純自發中舞蹈，這就跳出了一種難以形容的美。原始人認爲自己跳不出這麼美的舞蹈，衹有巫覡才有這種異於常人的才華，才能跳出這種不染紅塵、飄飄欲僊、讓看的人如醉如癡的舞蹈來。他們認爲這種舞蹈來自神，此人的確和神融爲一體了，此人一定是神靈在人間的代言人，否則，如果此人沒有神助，如何能跳出如此圓滿無缺的舞蹈呢？於是，他們自然就給了這個人以崇高的待遇和極高的地位。古文字研究者許進雄先生寫道：「如何把我們的願望上達，如何得到神靈的指示，無疑是件很重要的事。如果有人能做到這些事情，肯定會得到大家的信賴，享有高出眾人的社會地位和威望。這種人就是巫與祝。」[1]

[1] 許進雄：《中國古代社會：文字和人類學的透視》，中國台北：台北商務印書館股份有限公司，1988 年，第 440 頁。

巫舞這個獨門絕學，讓一般人得以成爲巫覡，並流傳於巫覡與巫覡之間。巫舞流傳了多久呢？不知道。因爲遠古時期的人類還處於蒙昧之初，所以我們沒有辦法說出具體有多少年。根據人類學家和考古學家的觀點來估測，巫舞的綿延曆史可能至少有五萬年，也可能有十萬年，乃至於十萬年以上。[1][2]因爲人類的蒙昧時期持續時間是相當長的。人類進入文明的爆發期是在軸心時代[3]（又稱「第一軸心時代」）。第一軸心時代迄今也就兩千兩百到兩千八百年左右，這在人類發展史上衹是非常短的時間。如果把軸心時代比喻爲太陽從地平線上升起，那麼人類處於蒙昧之初的這段時間就是太陽升起之前的凌晨。這段時間是相當漫長的，可能長達幾十萬年，甚至更久。因此，保守地說，巫舞可能至少有五到十萬年的歷史。[4][5]

二、神舞（人被神附體）

巫舞隨著人類文明的進步而有所進步。原始社會到了中後期的時候，即新石器時代[6]的晚期、正式文明的初期，原始宗教已相當成熟。原始宗教[7]是人類在原始時代所產生的宗教。任何一個民族都有原始宗教。原始宗教又名自然宗教[8]，哲學上稱之爲「萬物有靈論」。自然宗教就是崇拜日月山河等自然之物和自然力的宗教[9][10]。這種崇拜全人類都有，不單是中國有。這是精神發展的一個規律（或曰法則）。任何一個族群，其精神發展、意識發展，都是有規律（法則）的。這個規律（法則）任何民族都不能例外。哪怕是住在一個

---

[1] 張曉凌：《中國原始藝術精神》，重慶：重慶出版社，第 55 頁。

[2] 劉青弋主編，孫景琛著：《中國舞蹈通史・先秦卷》，上海：上海音樂出版社，2010 年 12 月，第 1—45 頁。

[3] 軸心時代：軸心時代是德國存在主義哲學家雅斯貝爾斯在歷史哲學中的中心概念。他將人類的歷史分爲四個階段：「其一是：我們衹能推斷出最初的一大步，即語言之產生、工具之發明以及火之點燃和應用。這是普羅米修斯時代，是所有歷史之基礎，正是經歷了這一階段，人類才變成了不同於我們不能想像的僅僅是生物意義上的人的存在。其二是：在西元前五千年至西元前三千年間在埃及、美索不達米亞、印度河流域、稍晚在中國黃河流域，產生了古代的高度文明。其三是：以西元前五百年左右爲中心——在西元前八百年到西元前兩百年之間——時至今日我們仍然賴以生存的人類精神的基礎，同時又獨立地在中國、印度、波斯、巴勒斯坦、希臘出現。其四是：其後衹有唯一的一件無論在精神上還是在物質上都具有深刻影響的事件，並且具有世界歷史意義的影響：科學技術的時代。……」「世界歷史的軸心似乎是在西元前八百年至西元前兩百年之間發生的精神歷程之中。那時出現了時至今日我們與之共同生活的人。……非凡的事都集中在這一時代發生了。在中國生活著孔子和老子，中國哲學的所有派別都產生了，墨翟（墨子）、莊子、列子以及不可勝數的其他哲學家都在思考著；在印度出現了《奧義書》，生活著佛陀，所有可能的哲學流派以至於像懷疑論、唯物論、詭辯術以及虛無主義都發展了起來，情形跟中國一樣；在伊朗，查拉圖斯特拉在教授他那富於挑戰性的宇宙觀，即認爲這是善與惡之間的鬥爭過程；在巴勒斯坦則出現了先知，從以利亞經過以賽亞及耶利米到以賽亞第二；在希臘則有荷馬、哲學家巴門尼德、赫拉克利特、柏拉圖、悲劇作家修昔底德以及阿基米德。通過上述的那些名字所勾畫出的一切，都發生在這幾個世紀之內，並且幾乎是同時在中國、印度和西方相互間並不瞭解的情況下發生的。這個時代的新的東西比比皆是，人們開始意識到在整體中的存在、自我以及自身的極限。他感覺到了世界的恐怖以及自己對此的無能爲力。他提出一些極端的問題，在無底深淵前尋求著解脫和救贖。在清楚意識到自己的極限時，爲自己確立了最崇高的目標。在自我存在之深層以及超越之明晰中，他體驗到了絕對性。在這個時代產生了我們今天依然要借助於此來思考問題的基本範疇，創立了人們至今仍然生活在其中的世界宗教。」（參見卡爾・雅斯貝爾斯著，李雪濤主譯：《大哲學家》，北京：社會科學文獻出版社，2005 年，第 5—6 頁。）

[4] 聞明、彭萍萍：《節奏與構圖的探索——世界舞蹈史》（上），北京：中國環境科學出版社、學苑音像出版社。

[5] 張白露：《藝術起源學說辨析》，《信陽師範學院學報》（哲學社會科學版），2005 年第 1 期，第 103—104 頁。

[6] 石器時代：考古學上人類歷史的最初階段。當時以石器爲主要勞動工具。從人類出現直到銅器時代開始爲止，歷時二三百萬年。在人類歷史上屬於原始社會時期。根據不同的發展階段，可分爲舊石器時代、中石器時代和新石器時代。

①舊石器時代：考古學上石器時代的早期階段。共歷時二三百萬年。當時人類使用比較粗糙的打製石器，過著採集和漁獵的生活。相當於人類歷史上從原始群到母系氏族公社出現的階段。

②中石器時代：開始於距今約一萬年前。當時的人類仍是以漁獵和採集爲主，使用的工具主要是打製石器，也有局部磨光的石器，并發明瞭弓箭，使狩獵的生產效率大爲提高。各地中石器文化延續時間不等，最早的地區，距今約八九千年便進入新石器時代。

③新石器時代：開始於約八九千年以前。已發明農業和畜牧，生活資料有較可靠的來源，開始定居生活。廣泛使用磨製石器，能製陶和紡織。〔辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 1171 頁，第 2054 頁，第 2548 頁，第 2990 頁。〕

[7] 原始宗教的基本特徵：將制約原始人生活的自然力和自然物人格化，變成超自然的神靈，作爲崇拜对象。最初是在萬物有靈觀念基礎上形成的精靈崇拜，其主要表現爲圖騰崇拜，以及隨之出現的自然崇拜、祖先崇拜、靈物崇拜和偶像崇拜等。進入階級社會後，多神崇拜漸爲一神教所取代，但原始宗教仍在一些民族中長期殘存。〔辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 2819 頁。〕

[8] 嚴格來說，原始社會的自然宗教，也就是說宗教史學和文化人類學意義上的自然宗教是從屬於原始宗教的，自然宗教是原始宗教的最初形式，但在某種情況下，原始宗教、自然宗教和自發宗教等概念被當作通用的概念來等同使用，有時也未嘗不可。（參見張橋貴：《原始宗教概念辨析》，《四川大學學報》（哲學社會科學版），1992 年第 4 期，第 45—46 頁。）

[9] 中國百科大辭典編委會編，袁世全、馮濤主編：《中國百科大辭典》，北京：華廈出版社，1990 年，第 135 頁。

[10] 彭克宏主編：《社會科學大詞典》，北京：中國國際廣播出版社，1989 年，第 245 頁。

獨立小島上的一群人，他們與外界從不往來，這群人在人類文明的演化之路（或曰淨化之路）上，一定會經過巫舞這個階段。這是一定的，沒有任何人類群體可以例外。

自然宗教提倡萬物有靈論，比如河有河神，山有山神，水有水神，即人滿耳聽到的、滿眼看到的都是神。人與神溝通就是與萬物溝通，因爲萬物和神是分不開的，比如水神和水是分不開的，水就是水神，水神就是水，水和水神是一而二、二而一的。自然宗教把所有的神分成了兩類：一類是具象之神（又名有相之神），一類是抽像之神（又名無相之神）。具象之神有山神、水神和樹神等——山、水和樹都是能看得見、摸得著的，故都屬於具象之神；抽像之神有命運之神、愛情之神和死亡之神等——命運、愛情和死亡都是看不見的，故都屬於抽像之神。具象之神和抽像之神合在一起，就是自然宗教所崇拜的神。自然宗教持續了多久呢？我們沒辦法說具體有多少年，衹能說它持續了相當漫長的一段時間。在此期間，人類文明從巫術文明階段（人類文明的第一階段）進入了神話文明階段（人類文明的第二階段），巫舞也獲得了重大進展，進入了第二個階段——巫舞不再叫巫舞了，而叫神舞。

爲什麼叫神舞？因爲舞蹈來自某個具體的神，當然這個神是不存在的，衹是跳舞的人認爲自己跳舞的時候被某某神附體了，比如中國神話中的泰山之神、印度神話中的濕婆神（又名希瓦神）[1]等。這就與巫舞不同了。巫舞是很籠統的，沒有某個具體的神附體，但到了神舞階段的時候，就有了某個具體的神附體。舞者所有的動作都不是自己的動作，都是神的動作，不是舞者在跳舞，而是神在跳舞。

那麼，跳舞的人爲何要聲稱自己被某某神附體了呢？他們主要是爲了以這樣的方式來增加自己在民眾中的神秘感和權威感。從此以後，他們說什麼大家就得照著做，他們就成了宗教中的權威人士，就有了一定的感召力和號召力。這種感召力和號召力就代表著權力。他們就可以利用權力做一些自己想做的事情。直至近現代，這種現象仍然持續著，包括現在的農村裡有些巫婆也在玩這個把戲。但近代玩得最大的不是農村裡的巫婆，而是清末太平天國運動領袖洪秀全。洪秀全在吸收了基督教教義後，於1843年成立了「拜上帝會」[2]，並於咸豐元年（1851年）自稱天王[3]，說自己是「上帝次子、耶穌之弟」，是「真命天子，受命下凡」。[4][5]洪秀全動不動就說自己被上帝附體了。後來他身邊的東、南、西、北、翼五王也窺破了其中的奧妙，他們發現洪秀全其實不是被上帝附體了，而是他自己附自己的體。這五王爲了提陞他們的權威，大部分都學會了附體，也開始裝神弄鬼。當他們假裝自己被上帝附體的時候，說話的聲音都變了，表情都變了，他們以上帝的口吻命令人們聽他們的話。後來到了太平天國運動的後期，就不僅僅是洪秀全等人假裝自己被上帝附體了，而是很多人都學會了。《清史稿》載：「秀全以匹夫倡革命……唯初起必託言上帝，設會傳教，假『天父』之號，應『紅羊』之讖，名不正則言不順，世多疑之；而攻城略地，殺戮太過，又嚴種族之見，人心不屬。此其所以敗歟？」[6]再後來，洪秀全等人的「精神」後裔——義和團也學會了附體。義和團（原名義和拳）是晚清時期的民間團體組織，教授其成員「神拳」。「神拳」的意思是打拳的人被神附體了，所以他打出的拳不是一般的拳，而是神拳。義和團成員動不動就說自己被某某神附體了，比如被太上老君附體了，被泰山

---

[1] 濕婆神：梵文 Siva 的音譯。與梵天、毗濕奴并列，爲印度教三大主神之一。他有許多別名，表示他各方面的功能：「三界之主」「有三眼者」「夜叉之主」「大自在天」「歌主」「舞王」「偉大的苦行者」等。濕婆神有兩個妻子：一個是薩蒂，也叫「烏瑪」；另一個是帕爾瓦蒂，也叫「雪山女神」，是喜馬拉雅雪山的女兒。濕婆神有兩個兒子：一個是象頭神迦內沙，另一個是戰神塞建陀。（參見毛世昌、袁永平主編：《泰戈爾詞典》，蘭州：蘭州大學出版社，2016 年。任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年，第 1221 頁。）

[2] 孫麗娟：《關於洪秀全與拜上帝會評價的幾點疑實》，《九江學院學報》（社會科學版），1987 年第 3 期，第 54 頁。

[3] 門歸主編：《二十六史精要辭典》，北京：人民日報出版社，1993 年，第 3030 頁。

[4] 郭延以：《太平天國史事日誌》下冊，上海：上海書店，1986 年，第 26 頁。

[5] 伍玉西：《從神靈觀看太平天國宗教的演變》，《求索》2007 年第 10 期，第 222—225 頁。

[6] 趙爾巽等：《清史稿・卷四百七十五・列傳二百六十二・洪秀全》，北京：中華書局，1977 年，第 12966 頁。

之神附體了，說自己的拳法是崑崙山之神教的，能刀槍不入。晚清名士羅惇曧在《拳變餘聞》中記載道：「義和拳稱神拳，以降神召眾，號令皆神語。」[1]李希聖在《庚子國變記》中載：「其神曰洪鈞老祖、驪山老母，來常以夜，燎而祠之，爲巫舞欲以下神，神至，能禁槍炮令不燃。」[2]當時的中國內憂外患，民族危機日益深重，民眾反教會鬥爭日益激烈，在這種形勢下，義和團打出了「興清滅洋」「助清滅洋」等口號[3]，用血肉之軀對抗八國聯軍的堅船利炮，結果就是數以萬計的義和團勇士們死於八國聯軍的槍炮之下，屍體堆積如山，傷亡極其慘重。事實證明，子彈打到他們身上，和打到所有人身上是一樣的。在戰場上，所謂附體的某某神都不知道躲到哪裡去了，無數義和團勇士遠遠地連敵人的面都沒見著，就被子彈打死了。這是非常悲慘的事情，是我們民族歷史上非常黑暗的一頁。總之，不管是太平天國還是義和團，他們所謂的被神附體都是有歷史的，這個歷史一直可以追溯到新石器時代的神舞。

三、神舞（人獻給神的舞，濕婆舞）

神舞在人類歷史上持續了三千年到五千年左右。隨著人類文明的進步，神舞進入了第三個階段。在第三個階段，我們仍然稱其爲神舞。第三個階段的神舞與第二個階段的神舞區別在哪裡呢？第三個階段的神舞是跳給神看的舞，是獻給神的舞，而不是人被神附體了。這就比第二個階段明顯進步了。第二個階段的神舞還處在很強的非理性階段，但到了第三個階段的神舞，理性已經明顯地往前跨了一大步。宗教信徒除了給自己心目中的神獻花、獻水果、獻香之外，還有一個重要的活動——獻歌、獻舞，尤其是獻舞。這在印度表現得最爲明顯，當然在別的民族也有，比如中國人在祭祀神靈、祭祀祖先的時候，也會載歌載舞，尤其是在夏商週三代的時候。在中國，人們給神靈和祖先獻舞不佔主流，但在印度，用歌和舞作爲祭品獻給神靈已經發展得非常成熟了，獻舞已經成爲了祭祀活動的重要組成部分。因此，印度的神舞非常發達、非常高級、非常完善，而且上到帝王將相，下到平民百姓，全民都在跳舞。

獻給神的舞蹈和一般的舞蹈，是有重大差別的。

第一，動機不同。一般的舞蹈是跳給人看的，跳舞之人在未跳之前，其動機就很明確，即他馬上要跳一支舞給周圍的觀眾看，看者是凡夫，跳者也把自己認同爲凡夫，因此一般的舞蹈紅塵味重、俗氣重，或者說大地的味道重。而跳神舞的動機則不同，由於神舞是獻給天上的神看的，不是給地上的人看的，故舞蹈越跳越往天上飛，這是神舞的一個根本特點：天空的味道重——不食人間煙火、超凡脫俗。所以佛家才會出現飛天，而不是飛地（越跳越往地上、往紅塵中去）。

第二，目的不同。跳一般的舞蹈，是爲了舞台演出，或爲了陶冶情操、改善體型、增強體質、提陞氣質、宣泄情感、擴大交際、休閑娛樂等人世間的目的；而跳神舞的人是要通過舞蹈把自己與濕婆神融爲一體，達到神舞的最高境界——「我即神、神即我」「神我合一」。因此，神舞裡面是帶有修行和開悟的，舞者可以通過舞蹈來成佛、成神。因此，神舞的意義重大，神舞不僅賦予了舞蹈觀賞價值，還賦予了舞蹈解脫的內涵和生命科學[4]的內涵。

---

[1] 中國歷史研究社編：《庚子國變記・拳變餘聞》，上海：上海書店，1982 年，第 24 頁。

[2] 中國史學會主編，徐特立、範文瀾等編輯，榮孟源、王其榘等編：《中國近代史資料叢刊・義和團（一）》，上海：上海人民出版社，1957 年，第 12 頁。

[3] 參見王如繪、初曉京：《論義和團運動起源的三個階段》，《東嶽論叢》第 22 卷第 16 期，2001 年 11 月。

[4] 生命科學（又名生命學）：生命科學是探索生命真相、轉化身心素質、掌握生命智慧的一門學問。包括中國和印度在內的東方文化，因其始終緊扣生命探索和生命實踐而爲學，故我們將東方文化定義爲「生命的文化」，將東方的學問定義爲「生命的學問」。具言之，生命學是探索作爲意識存在的生命之真相，並通過不同方式（實踐的路徑）回歸生命本身而獲得人生終極圓滿的一門科學。

第三，過程不同（或者叫趨向不同）。如果舞蹈是跳給人看的，跳舞之人就會時時刻刻心中裝著別人，總是站在別人的立場上來約束自己的舞蹈。因爲一個是跳者，一個是看者，雙方肯定有個互動，這是毫無疑問的。也就是說，跳者一邊跳，一邊會分心，他會自然而然地站在觀眾的角度，不斷揣摩觀眾的意圖和興趣，顧及對方的世界觀、價值觀等。他會想：我這樣跳舞，觀眾會不會高興呢？會不會喜歡呢？於是，他的舞蹈就會不由自主地迎合觀眾的審美趣味和審美檔次，觀眾喜歡什麼，他就跳什麼，因爲這個舞蹈就是跳給他們看的。而神舞則不同，神舞是跳給神看的，跳法是自由的，沒有任何章法。跳者時時刻刻想著：我這樣跳舞夠不夠虔誠呢？神會不會高興呢？神會不會喜歡呢？他是站在神的角度來引導自己的舞蹈。

第四，結果不同。神舞越跳越三無，因爲這是獻給神的舞，是以神爲中心的，不是以自己爲中心的。以神爲中心跳舞跳久了，就把自己忘了，一旦把自己忘了，就進入三無之中了。而跳給人看的舞則正好相反，越跳越自我，因爲他是以自己爲中心的，觀眾在欣賞他的舞蹈，他是被欣賞者，所以他舞蹈的過程就是強化自我的過程，一支舞跳下來，他比之前更自戀、更自我、更飄飄然。

神舞有別於一般的舞蹈的這四大根本特性，不僅構成了神舞的內涵，也構成了整個印度舞蹈的基本內涵。這四大根本差別，使得神舞與一般的民間舞分道揚鑣。一般的舞蹈，越跳越充滿俗氣，越跳越充滿煙火氣，越跳越充滿功利味；而神舞則正好相反，神舞越跳越超凡脫俗，越跳越去紅塵味，越跳越去功利味。因爲神舞是獻給神的舞蹈，跳舞的過程是一個純粹的奉獻過程，而不是向神索取什麼。跳舞之人把自己的舞蹈像蘋果、橘子、花朵那樣獻給神。神是高高在上的，是沒有煙火氣的，是沒有功利心的，故跳舞之人越跳越三無。神舞發展到了中後期，就變成了不染紅塵的聖潔之舞。這個聖潔的神舞傳統，隨著印度社會的發展，成爲了婆羅門教[1]的一個重要組成部分，因爲它與宗教是互動的，對宗教產生了一定的影響。

比如在婆羅門教中，有三個主要的神靈[2]：濕婆神（又名希瓦神）、大梵天神（又名梵天神）、毗濕奴神。濕婆神集很多功能於一身：第一，濕婆神是生殖之神。很多印度人認爲，拜了濕婆神就能子孫滿堂，所以濕婆神有點像中國的送子觀音（觀音在中國有很多種形象，比如南海觀音、乘龍觀音、送子觀音等。很多中國人認爲，誰家媳婦不生了，去拜拜送子觀音就能子孫滿堂）。第二，濕婆神是瑜伽之神。濕婆神見到人類遭受著生老病死之苦，大發慈悲說：「我教你們瑜伽吧，讓你們解決生老病死的問題。」於是他就教了印度人瑜伽，從此，印度才有了瑜伽。因此，印度人認爲，瑜伽起源於濕婆神，濕婆神是瑜伽之神、瑜伽之祖。第三，濕婆神是毀滅之神。第四，濕婆神是創造之神。宇宙就是濕婆神創造的，他是怎麼創造宇宙的呢？這就涉及了他的另一個功能——舞蹈。濕婆神通過舞蹈創造了世界，故濕婆神又被稱爲「舞神」。在印度，凡

「作爲意識存在的生命」一語中的「意識」與「生命」爲同義語。在生命學中，生命即意識之義，意識即生命之義。生命與意識在生命學中，以及在東方文化中隨時可以互用。不僅生命與意識二詞爲同義，在正統儒家思想中，「天」「道」「體」「仁」「心」「性」「理」等等，皆爲生命之別名，這些詞語或指生命之體，或指生命之相，或指生命之用，或兼備體、相、用三義。

近來也有統稱西方科學中的神經生物學、生物化學、細胞生物學、生理學、遺傳學等爲生命科學的說法。嚴格而言，這些學科只應稱爲「生命體科學」或「生物體科學」，而不應稱爲「生命科學」。依我們東方文化對「生命」一詞之理解和界定，生命是一個超越而本體的概念，是一個意識性的、主體性的存在。對於超越而本體、意識性和主體性的存在，古人有「天」「道」「體」「仁」「心」「性」「理」等種種之異稱。儘管儒、佛、道諸家之思想形態各異，實踐與體證入路多端，但其講學運思，皆不離「心性」二字則同也。因「心」「性」二字爲生命之別名，故東方諸學皆可稱爲「生命科學」而無疑問。

如是，我們可以說，真正的生命科學在東方，而西方的「生命體科學（Bioscience）」群則仍屬於自然科學範疇。如是，人類基本的科學系統可分爲三類：建立在人對自然界認識之上的科學，稱之爲「自然科學（Natural Science）」；建立在人對社會認識之上的科學，稱之爲「社會科學（Social Science）」；建立在人對自己認識之上的科學，則稱之爲「生命科學（Life Science or Lifeology）」。現代意義上的自然科學和社會科學，起源和發展於西方；傳統意義上的生命科學則一直是東方文明的核心價值之所在。（潘麟：《〈大學〉廣義》，上海：復旦大學出版社，2015 年，第 13—15 頁。）

[1] 婆羅門教：古代流行於南亞次大陸的一種宗教信仰，起源於西元前 1500 年左右的印度河流域，是世界上最古老的宗教之一，是印度教的古老形式。（參見任繼愈主編：《宗教大辭典》，上海：上海辭書出版社，1998 年，第 592 頁。朱庭光等主編，施治生、廖學盛本冊主編：《外國歷史大事集・古代部分》（第一分冊），重慶：重慶出版社，1986 年，第 146—157 頁。）

[2] 印度教有三大主神：梵天神（又名大梵天神）、毗濕奴神和濕婆神。（毛世昌、袁永平主編：《泰戈爾詞典》，蘭州：蘭州大學出版社，2016 年。）

是跳舞的人，家裡都供奉著濕婆神。

二十世紀二十年代，考古學家在印度河流域調查一座西元二世紀的佛教古塔時，發現有一個更古老、更重要的遺址位於其下，這就是摩亨佐達羅（意爲「死者之地」或「死者之丘」）遺址。與不遠處已被嚴重破壞的哈拉帕遺址不同，摩亨佐達羅遺址未遭破壞，英國考古學家約翰·馬歇爾和他的助手很快開始了對此遺址的發掘和研究，[1]他們在遺址中發現了數千枚印章，有用陶瓷做的印章，有用石頭做的印章。這些印章約產生於西元前2300—前1750年，印章製作之精美令人難忘。在印章上主要刻畫了三類內容：一類是像文字一樣的線條，但這些線條到底是什麼意思至今尚未完全破解；一類是動物的圖案，比如牛、虎、野兔等；還有一類是神的圖案。在摩亨佐達羅出土的一枚有名的印章[2]上，雕有一尊被群獸圍繞著的盤坐的神像，這枚印章極其重要。重要的原因很多，其中一個主要原因是一些學者認爲這枚印章上的圖案是印度之神的最初的人格化表現，並且表明在哈拉帕文化中已存在瑜伽（yoga）的觀念，它似乎勾畫出了後來的印度之神——濕婆神的原型（正如約翰·馬歇爾在他的1872—1873年的印度考古報告中所注意到的）。[3]這就說明濕婆神崇拜可能至少已有四千多年的歷史了。因爲濕婆神是舞神，所以濕婆神到哪裡，神舞就到哪裡，濕婆神有多久的歷史，神舞就有多久的歷史，衹要濕婆神的歷史確定了，神舞的歷史就確定了。我們通過這個印章，就可以推測出濕婆神至少已有四千多年的歷史。也就是說，在印度，神舞至少可以上溯到四千多年前。在摩亨佐達羅遺址還發掘出了一尊舞女銅像，同樣產生於西元前2300—前1750年。[4]由此推測，舞蹈伴隨著古印度文明之初始。

---

[1] 1826年英國探險家梅森在穿越巴基斯坦旁遮普地區的多沼澤林地時，意外地發現了一座坍塌的磚石城堡。城堡位於一塊不規則的多岩石高地上，高地的頂端覆蓋著斷壁殘垣和東方風格的壁龕等建築物的廢墟。梅森把這些發現寫進了他的日記中。

印度考古研究院院長歷山大·坎寧安根據梅森在日記中的描述，最終在巴基斯坦信德省拉爾卡納縣南部的哈拉帕地區找到了這片遺址。但當坎寧安於1873年來到這裡時，發現遺址已經被破壞得面目全非，因爲1856年工人們開始在印度河流域修築鐵路，在鐵路鋪設到土壤鬆軟的哈拉帕地區時，作爲路基的石料變得缺乏，英國技師們根據當地居民的指點，來到這片遺址尋找石料，數不盡的古代建築磚石被掠走、搗碎，最終變成拉合爾-穆爾坦鐵路中的鋪路石。坎寧安立即著手對這片寶貴的遺址進行搶救性挖掘，但最終由於遺址遭到的破壞太過嚴重，挖掘工作被迫終止。他的努力僅帶來一項值得注意的發現——一枚古哈拉帕人的方形印章，可惜接下來他得出了一個錯誤的結論：印章是從外國傳入印度的。一個偉大的發現機遇就這樣被錯過了。

1919年，考古研究員R·D.巴納吉在距哈拉帕遺址以南563公里的一個叫摩亨佐達羅的地方發現了另一個古代城市的遺跡。在試挖掘中出土了三枚燒制的皂石印章，這三枚印章上刻著與之前發現的那枚哈拉帕印章相同的古怪文字。對此，坎寧安的繼任者馬歇爾寫道：「很明顯，來自兩處的考古發現屬於相同的文化時期，在年代上也幾乎相同。」於是，馬歇爾兵分兩路，巴納吉於1920年率領了一支考古發掘隊進駐摩亨佐達羅，1922年在哈拉帕的發掘工作也在馬歇爾的親自指揮下展開。1924年，根據豐富的發掘成果，馬歇爾宣佈了一個震驚考古界的消息——儘管在古印度的任何資料上都沒有記載，但這的確是久遠年代的人們所創造的一個高水平的本土文明。就這樣，消失了四五千年的哈拉帕文明被發現了。哈拉帕文明是在約西元前2500年—前1750年間（一說爲西元前2500年—前1700年或前1500年間）印度北部的一個高度發展的文明，其範圍廣闊，東至恆河盆地，西至伊朗邊境，近130萬平方公里，代表城市爲哈拉帕和摩亨佐達羅。（參見馬蘭主編：《考古未解之謎》，天津：天津人民出版社，2015年，第138—140頁。〔美〕羅伊·C.克雷文著，王鏞、方廣羊、陳聿東譯：《印度藝術簡史》，北京：中國人民大學出版社，2004年，第1—2頁。毛小雨：《印度雕塑》，南昌：江西美術出版社，1998年，第4—5頁。）

[2] 此凍石印章現存於卡拉奇巴基斯坦國立博物館。（參見〔美〕羅伊·C.克雷文著，王鏞、方廣羊、陳聿東譯：《印度藝術簡史》，北京：中國人民大學出版社，2004年，第8頁。）

[3] 參見〔美〕羅伊·C.克雷文著，王鏞、方廣羊、陳聿東譯：《印度藝術簡史》，北京：中國人民大學出版社，2004年，第1—2頁、6—8頁。毛小雨：《印度雕塑》，南昌：江西美術出版社，1998年，第4—5頁。

[4] 參見〔美〕羅伊·C.克雷文著，王鏞、方廣羊、陳聿東譯：《印度藝術簡史》，北京：中國人民大學出版社，2004年，第10—11頁。

濕婆神雕像

圖中的這個雕像展現的就是舞神濕婆舞蹈時的形象。這個雕像在全世界都很著名。圖中的輪子被稱爲「智慧輪」，象徵著整個宇宙全部在濕婆神的舞蹈籠罩之內。濕婆神的頭髮向兩邊擴散，這是一種形象的表達方式。他的頭髮不是一般人的頭髮，而是由無數條小蛇組成的，小蛇向四面散開，象徵著濕婆神此時此刻正在狂舞之中。濕婆神的手和腳都處於狂舞的狀態，其腳下還踩著一個小人。這個小人是誰呢？就是濕婆神自己。具體地說，小人就是濕婆神的小我、自我。他把自己的小我、自我踩在腳下，意思就是他已經戰勝了自我，達到了無我之境界。因爲他是神，神是不可以有自我的，神如果有了自我，就成了人。換句話說，人沒有了自我，就是神。

印度的宗教和哲學認爲，濕婆神不僅通過舞蹈創造了這個世界，還通過舞蹈來維繫著這個世界。這個世界的萬事萬物時刻處於舞蹈之中。印度人認爲，這是因爲濕婆神在舞蹈，如果哪一天濕婆神不舞蹈了，萬物立刻就會停止運動，整個宇宙就會進入死寂之中。宇宙之所以能生生不息、欣欣向榮，就是因爲濕婆神從未停止過舞蹈。包括我們現在還活著，我們的身體、我們的思維還在正常地運轉著，都是因爲濕婆神在舞蹈。如果哪一天濕婆神不在我們的精神中舞蹈了，我們的大腦就不運轉了，我們就成了實實在在的白癡了；如果哪一天濕婆神不在我們的身體上舞蹈了，我們的心臟就不跳動了，血液就不流了，四肢就動不了了，眼睛也眨不了了，也就是說，我們肉體就死去了。我們現在之所以還活著，心臟還在跳動，血液還在流淌，這都是濕婆神的舞蹈之功。因此，如果有人問：濕婆神在哪裡？站在印度文化的角度，濕婆神無處不在。我們的心髒跳不跳？跳。那就是濕婆神在跳。我們的血液流不流？流。那就是濕婆神在流。我們的四肢能不能動？能。那就是濕婆神在動。故印度傳統文化認爲，濕婆神充滿了我們的整個身心，充滿了整個宇宙。大到星球，小到分子、原子，都充滿了濕婆神的神性。整個宇宙就是濕婆神，所有的分子、原子都是濕婆神。這就是印度人對濕婆神與宇宙之間的關係的理解——宇宙就是濕婆神，宇宙的運動就是濕婆神的舞蹈。這就是印度人、印度的哲學、印度的宗教對舞蹈的最高詮釋，也是最深刻的詮釋。可以說印度人對舞蹈的理解、對舞蹈的詮釋，是全世界所有文明中獨有的，沒有第二個文明能夠達到這樣的高度，把舞蹈、生命、宇宙的生發這幾個

要素完全貫通在一起，真正地達到了我們中國人所說的天人合一的境界。中國人還在追求天人合一，印度人說天和人本來就是合一的——這個「人」具體指的就是濕婆神。

在印度，以崇拜主神濕婆而得名的教派叫濕婆派，濕婆派是印度教[1]的三大支派之一。[2][3]但「印度教」這個稱謂在歷史上一直有爭議，印度人自己有兩派觀點：一派學者認爲這個世界上就沒有印度教；另一派學者認爲有印度教，婆羅門教就是印度教。所謂的「印度教」其實非常像中國的儒教。在中國，有很多學者在爭論中國到底有沒有儒教：一派學者認爲有，儒家就是一門宗教，名字就叫儒教；另一派學者認爲，無所謂儒教不儒教，儒教繼承的是夏商週三代的文明文化，而夏商周不是某一家某一派，而是整個中華民族的別名，所以儒教所代表的就是整個中華民族的文化。儒家的「六經」（後來成爲「五經」）[4]就是中華民族上古文化的歸納和集合。比如《詩經》是對上古詩歌之精華的集結，《樂經》是對上古音樂樂譜之精華的集合，《周易》是對上古哲學之精華的集合。「六經」表面上看是六本書，其實這六本書是六大文化門類[5]，所以人們稱之爲「六藝」，而不是「六書」。「藝」在古代就是門類的意思。在中國古代，孩子們從小讀書，比如讀《三字經》，其實學的就是儒家。在儒家，沒有皈依儒家這一概念，無所謂皈不皈依儒家，因爲在中國，知識分子就是儒者[6]，儒者就是知識分子。在印度，印度教也是如此，印度人學了文化就是印度教徒。印度人認爲印度教不是一個通常意義上的宗教，所謂的「印度教」，準確的叫法應爲「印度傳統文化」，因爲這是所有印度人一起創造出來的一個文化體系。

印度教有一個特點與回教一樣。在回教，父母是回教徒，孩子就也是回教徒，不存在孩子信不信回教的問題，因爲孩子從一生下來就是回教徒了，等孩子稍微懂事一點了，父母就把孩子帶到寺廟中，孩子從小就生活在這種環境中，等長大後自然就戴著白帽子在清真寺裡做禮拜，這已經成了一種生活方式，一直到死都是這樣。印度教也是這樣。父母是印度教徒，孩子生下來就是印度教徒，代代相傳。[7][8][9]這與佛教不一樣。在佛家，父母信佛與孩子信不信佛沒有太大的關係，孩子信不信佛取決於孩子長大以後對佛教的理解。如果孩子長大後覺得佛教很好，就信佛了。因此，信不信佛教是存在後天的選擇的。耆那教與佛教有點類似，孩子也不是天生就是耆那教徒。

---

[1] 印度教：亦稱新婆羅門教。南亞次大陸多數居民信奉的主要宗教及遵循的生活方式。起源於印度古代的婆羅門教，在婆羅門教基礎上吸收印度民間信仰及佛教、耆那教等因素而逐漸形成。（《絲綢之路大辭典》編委會編，周偉洲、丁景泰主編：《絲綢之路大辭典》，西安：陝西人民出版社，2006 年，第 396 頁。）

[2] 任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年，第 1221 頁。

[3] 馮契主編：《哲學大辭典・下》，上海：上海辭書出版社，2007 年。

[4] 六經：儒家六部經典的統稱，亦稱「六學」「六藝」「六籍」。其名稱最早見於《莊子・天運》：「孔子謂老聃曰：『丘治《詩》《書》《禮》《樂》《易》《春秋》六經，自以爲久矣。』」後世學者，或認爲《樂經》因秦焚書而亡失；或認爲儒家本來沒有《樂經》，「樂」即包括在《詩》《禮》之中。據古代文獻考證，以後說較妥。宋王應麟著《六經天文編》，所謂「六經」指《易》《書》《詩》《周禮》《禮記》《春秋》。（李修生、朱安群主編：《四書五經辭典》，北京：中國文聯出版公司，1998 年，第 531 頁。）

[5] 六部儒家經典，也即儒家辦學的六部基本教材，它們分別是《詩》《書》《禮》《易》《樂》《春秋》。由於這六部書一直作爲傳世教材，而被後世奉爲經典，故其書名分別稱作《詩經》《書經》《周禮》《易經》《樂經》《春秋（經）》。《詩》爲孔子整理勘校的西周以來的詩歌。《書》即《尚書》，記載了夏商與周初的重要政治歷史事件。《禮》指周禮，留傳下來的有《儀禮》《周禮》《禮記》，合稱《三禮》。《樂》爲習禮時的歌樂，詞在《詩經》，曲由伶工襲傳，實無成書。《易》即《周易》，是一部富於哲學思想的書。《春秋》爲孔子所譔，是以魯國記事爲主的編年史。有人說儒家的這六本書，相當於六門課程，《詩》相當文學課，《書》相當政治課，《禮》相當倫理課，《樂》相當音樂美育課，《易》相當哲學課，《春秋》相當歷史課，很有道理。（參見史仲文、胡曉林主編，馮大彪、孟繁義、龐毅等本卷主編：《中華文化精粹分類辭典・文化精萃分類》，北京：中國國際廣播出版社，1998 年，第 167 頁。）

[6] 儒者：尊崇儒學、通習儒家經書的人。漢以後泛指一般讀書人。（阮智富、郭忠新編著：《現代漢語大詞典・上冊》，上海：上海辭書出版社，2009 年，第 396 頁。）

[7] 〔英〕Ian Crofton 編，范岳等譯：《吉尼斯百科全書》（最新版），瀋陽：遼寧教育出版社，吉尼斯出版公司，1999 年 4 月，第 466—467 頁。

[8] 陳炎、鄧東：《印度的婆羅門教、佛教與中國的儒家、道家》，《孔子研究》，2003 年第 4 期，第 41—50 頁。

[9] 朱明忠：《印度教》，福州：福建教育出版社，2013 年 8 月，第 239—240 頁。

由於印度教教徒是代代相傳的，故在印度絕大多數人都是印度教教徒，又因爲濕婆派是印度教的主要教派之一，故在印度有非常多的人都是濕婆派教徒。[1][2]既然濕婆神是舞神，那麼用舞蹈去祭祀舞神就是最恰當的祭祀方式。因此，衹要是濕婆派教徒，跳舞和供神就是他們一生的核心任務和使命。濕婆派教徒取悅濕婆神、供養濕婆神的方式就是跳濕婆舞。什麼是濕婆舞？濕婆舞就是舞者在宗教情懷的催發下、在半醉半醒的狀態中進行的自由舞蹈——舞者在舞蹈時沒有任何章法、沒有任何規範，想怎麼跳就怎麼跳，一跳就是半小時、一小時、兩小時，跳到盡興爲止，把內心中最深沉的對神的愛跳出來。在宗教節日時，濕婆派教徒在宗教儀式結束之後，最後一個節目一定是全體跳舞，跳濕婆舞。後來慢慢地濕婆舞就不僅僅是濕婆派教徒的舞蹈了，其影響力擴大到了整個印度，成了印度人供養神的一個主要傳統，成了印度文化之一。

這就是爲何印度是一個歌舞民族，爲何印度人這麼喜歡舞蹈，爲何每個印度人的舞蹈細胞都這麼豐富的直接根源。印度人動不動就跳舞，他們以舞蹈來祭神，希望通過舞蹈的方式來跟神產生更深的相應、更深的交融。這個宗教觀念導致了印度幾千年來歌舞特別興盛，不管是幾千年前的印度先民們，還是現代的印度人，都熱衷於跳舞。由於跳舞需要音樂，印度的音樂自然也就興盛了。所以，印度的舞蹈和音樂，是印度這個民族的兩個非常大的特色。在印度，無論男女老少，人人都能跳幾下。每當遇到節假日、宗教節日或是婚喪嫁娶之時，印度人就找一輛小卡車或小貨車，把音響放在車子的貨廂裡，開著這個小車就開始走街串巷。車子的速度放得很緩慢，音響的聲音開得非常大，大到幾里路之外的人都能聽到。由於音樂的聲音很大，車還沒來，遠處的居民就已經聽到了，他們從家裡出來，跟著車上播放的音樂開始舞蹈。有時候，小車的後面跟著一長串跳舞的人，就像尾巴一樣，有的甚至能延續一里路之長。我剛到印度的時候，好幾次都跟著他們跳舞。他們經常是從傍晚的時候開始跳舞，跳到晚上十一二點，因爲白天大家都很忙。小車上還自帶著幾個燈，給跳舞的人照路，以防有的人看不清路掉到溝裡去。任何人都可以跟著小車跳舞，想跳就去跳，跳夠了就離開，隨便怎麼跳，就像狂歡節一樣，沒有人會在意舞蹈跳得好不好看，反正是獻給神的。他們認爲哪怕自己跳得不好，但這是自己發自真心的舞蹈，所以神不會怪我。他們把重心放在了對神的虔誠上，把跳舞作爲表達自己對神的虔誠的一種方式，專注於表達自己的虔誠，至於舞跳得好不好看不重要，重要的是貴在參與、貴在投入，重要的是那顆虔誠之心。他們跳得非常投入，因爲這是獻給神的舞，是給神看的舞，不是給人看的舞，不需要介意任何人的評價和眼光，只問虔誠，不問舞姿。在這種情況下，他們就掙脫了世俗間所有的羈絆、所有的顧忌、所有的枷鎖、所有的概念的束縛，他們享受著舞蹈本身。他們舞蹈的姿勢也許不好看，但他們的神情、他們的舞蹈狀態非常感動人，每個人的動作和面部表情都顯露出他們非常虔誠、非常投入地在舞蹈，他們用了百分之百的虔誠來舞蹈。

其實，人虔誠到了一定程度，就會變得不一樣。人越是虔誠，就越是忘我。虔誠與忘我是畫等號的，越忘我，就越臨時性地三無（無我、無爲、無執）。在三無中，他們的姿勢、動作就會有一種別樣的美感。因爲人一旦三無了，一旦掙脫了概念的束縛，掙脫了世俗的束縛，那麼他體內來自佛性、來自般若深處的真善美就會展露出來，此時他就是真善美的化身——真的化身、善的化身、美的化身。真和善先不說，先說美。舞蹈是什麼？舞蹈就是展示美的動作和姿勢，舞蹈就是美本身。就如同一朵花，我們不能把花理解成一堆分子，花不是一堆分子，花不是一堆物質，花不是一堆顏色，花是什麼？花就是花，花就是美。同樣，我們不能把舞蹈理解爲胳膊和腿的運動，其實舞蹈與胳膊沒有關係，與腿沒有關係，與身體沒有關係，我們不能把舞蹈還原成肢體的動作，如果我們把舞蹈還原成肢體的動作，就如同把一朵花還原成一堆分子與原子一樣。

---

[1] 朱明忠：《印度教》，福州：福建教育出版社，2013 年 8 月，第 165—171 頁。

[2] 廣東省民族宗教研究院編：《民族宗教 1000 問・宗教篇》，廣州：廣東人民出版社，2014 年 9 月，第 720—722 頁。

美就是美，它既是身體又不是身體，它從身體中展現出來，又收回到身體裡去，這纔是舞蹈。

印度人在虔誠中跳出來的舞蹈，與你看到的那些在舞台上爲了跳舞而跳舞的舞蹈演員的舞蹈是不一樣的。舞蹈演員的舞蹈非常像塑料花，兩者不可同日而語。印度人在虔誠中跳出來的舞蹈也許粗糙，動作不是太優美，但在不優美中有著一種難以言喻的美，在不完美中有著一種難以言喻的完美。這樣的舞蹈，你衹要一欣賞，就走不開了，你會感覺到自己的目光被這個舞者牢牢地吸引住了，你就會一直看下去，看到他跳累了、跳不動了爲止。衹要他在跳，他身上就像有著一種魔力、一種很神奇的力量，像磁鐵一樣吸引著你的心、你的目光，讓你在欣賞他舞蹈的時候心無旁騖。這種吸引力不是對一個人、兩個人是這樣，而是所有的人都會被他所吸引。他的舞蹈有一種強烈的感染力，你在這種感染力的籠罩之下，被他帶到這個舞蹈中來，你的心跟著他一起舞蹈，你看著他跳了一場舞，就像是你自己跳了一場舞一樣。一場舞跳下來，你感覺到自己的心靈受到了一次淨化、一次昇華。這就是神舞。

神舞一直延續到了現在。在印度，任何一個鄉村、任何一個街道，隨時都有可能遇到一個歌舞隊，印度家家戶戶的人，隔三岔五地就跳開了。不像我們中國人，中國人還是很含蓄，如果在馬路上播放一首音樂，後面不會跟著一里路的人都在跳舞，但在印度就有這個傳統。印度人在跳舞的時候，誰都不嘲笑誰，跳得丑不丑沒人在意，全民都是如此。大家放開了去跳，各跳各的，每個人都很投入，都很虔誠，很多人閉著眼睛跳，或是眼睛半睜半閉，處於恍兮惚兮的失神狀態，經常一跳就是一晚上。他們每跳一次舞，整個身心就有一次洗滌、一次昇華。這些人都沒有受過專業的舞蹈訓練，但跳出來的舞蹈讓人覺得超凡脫俗、不食人間煙火。其實他們一不跳舞了，就恢復了一個俗人的面目，但在他們舞蹈的時候，你從他們身上感覺不到有任何的俗氣、煙火氣、紅塵氣，在他們身上，每一個毛孔裡面、每一個動作裡面，散發出來的都是一種神聖、一種聖潔、一種奔放、一種生命的怒放之感，就像一朵怒放的花一樣。他們的舞蹈極富感染力，讓周圍每一個欣賞舞蹈的人都感覺到自己的身心也跟著有了一次洗滌、一次昇華。

總之，印度人的舞蹈之所以會那麼自由奔放、那麼神秘誇張、那麼超凡脫俗，其原因就來自濕婆舞。印度所有的舞蹈，給人的感覺就像僊女下凡，不食人間煙火。爲什麼它有著一種僊氣，沒有煙火氣，沒有紅塵味？根本原因就是，印度人跳舞的目的就不是跳給人看的，而是跳給神看的，因此，他們的境界、他們的意境是往上走的，是給天上的神看的，故它沒有人世間的層層束縛、重重規範和紅塵氣息。這是非常好的傳統。我們中國也應該推行這樣一種民風民俗，但是，這應該很難。

四、禪舞

到了釋迦牟尼時代，釋迦牟尼是一個整合印度文明的代表性人物。他把自己誕生之前就流傳下來的印度文明文化，來了一次像孔子「刪詩書、定禮樂」一樣的大範圍刪定和重組。經過他刪定和重組的內容，就是我們現在看到的佛家的主要內容。在釋迦牟尼的這個刪訂和重組的過程中，有一部分內容，由於太過原始和落後，被徹底地拋棄掉了；還有相當大的一部分內容，經過大面積地、脫胎換骨式地改造以後保存了下來；還有一小部分內容是原搬照抄、原封不動地保留了下來。如果我們學了釋迦牟尼誕生之前的歷史，就能對比出來，釋迦牟尼拋棄了相當多的東西，差不多有70%都被釋迦牟尼拋棄了。所以，釋迦牟尼是一個很偉大的文化思想改革家，或者叫革命家。釋迦牟尼在整合已有的印度文明文化的基礎上，又進行了進一步開創與發展，並加以系統化。也就是說，他不光有「照著說」，還有「接著說」。釋迦牟尼接著說的內容就多了，不要說三天三夜，就是三年都說不完釋迦牟尼在哪些問題上是接著說的。總之，釋迦牟尼在原有的基礎上，幾

乎在每一個方面都有大踏步、大範圍的開創，在前人止步的地方繼續前進、繼續開創，也就是所謂的「接著說」。所以說，釋迦牟尼有著極強的創造力，他是一個無休無止的創造者。

在釋迦牟尼保留下來的內容中，其中有一個就是獻給神的歌舞。因爲釋迦牟尼長期受到歌舞民族這個文化環境的熏陶，所以他對歌舞民族輝煌的歌舞傳統全然漠視是斷然不可能的，衹能說重視程度是重一點還是輕一點而已。因此，他重視歌舞的程度雖然遠遠不如婆羅門教徒，尤其是濕婆派教徒那麼強烈，但也是相當重視的。釋迦牟尼把舞供列爲十大必有的供養[1]之一，即通過跳舞來供養佛、愉悅佛、讚歎佛。但是，釋迦牟尼對神舞的保留不是原封不動地保留，而是改造了以後的保留。他改造了哪些東西呢？他把獻舞的对象全部給改造了。在釋迦牟尼之前，歌舞是獻給神的，比如獻給濕婆神等印度教三大主神以及別的一些神（在婆羅門教中，將獻給濕婆神的舞稱爲濕婆舞）；而到了釋迦牟尼這裡，歌舞不再獻給印度教的神了，而是改成了獻給佛菩薩，獻給佛菩薩的舞被稱爲「禪舞」。所以禪舞脫胎於神舞，禪舞是供養佛、愉悅佛和讚歎佛菩薩的一種方式。[2]因爲舞供是佛家規定的必有環節，所以哪怕時間再緊這個環節都不能省略，又因爲有了這個必有環節，導致舞供這種獨特的方式也因此一直被保留了下來，保留下來後慢慢發展爲飛天舞。所以，禪舞就是飛天舞，飛天舞就是禪舞，它們是一回事。

到了現代社會，舞供這個傳統仍然在佛教中被保存著，保存得最好的不是內地的顯宗，而是密宗。密宗的高僧講法，會在講法之前先來點音樂，如果有舞蹈的話，就來一段舞蹈。我在二十來歲的時候，去西藏拜見我的根本上師雲登桑布法王。那是我第一次去拜見法王，當時的那個陣勢深深地把我給震撼住了。在一個能容納千人的大殿中，一千多個僧人一排一排坐著，就像部隊裡的士兵一樣，規規矩矩、齊齊整整。大殿的一邊是一排吹長號的人，不止一個兩個長號，而是一整排長號，一眼看過去，大約有十幾二十個，在那裡同時「嗚嗚嗚——」地吹；這邊吹完了，大殿的另一邊是十幾二十個大鼓，每個鼓都有大半人高，在那裡同時「咚咚咚——」地敲，這一敲，整個大殿都被鼓聲帶動了，震動了起來。於是，整個大殿，這邊「嗚嗚嗚——」，那邊「咚咚咚——」，氣勢恢宏。大殿中間有一條長長的紅地毯，兩個弟子攙著法王，緩緩地踏著紅地毯從門口走來，這陣仗簡直比皇帝上朝都還要有過之而無不及。也就是說，在法王還沒開始講法之前，音樂就先奏起來了，舞蹈就先舞起來了，來了一段音樂和舞蹈之後，法王才開始登座講法。

這個傳統就是從釋迦牟尼開始的。據說釋迦牟尼要講大法的時候，他還沒開口呢，這些神就知道了。因爲他們是神，所以他們可以預知佛陀要準備講大法了，他們就開始從天上降下來。降下來幹什麼呢？他們是有分工的：一些是樂神，就是俗話說的吹拉彈唱之神，即音樂之神，這些神飄在空中開始奏樂和唱誦；還有一些是舞神，舞神就開始跳舞。樂神和舞神還會從半空中往下撒各種各樣的花，就像下花雨一樣，花裡面還有香味，所以花、香、舞是一起完成的。其實樂神和舞神是孿生關係——一群人在吹拉彈唱，而另一群人在吹拉彈唱的音樂中翩翩起舞，他們一起用音樂、唱誦和舞蹈來讚歎、歌頌佛的偉大和神聖，以及這次法會的重要性。在一段音樂、唱誦和舞蹈過後，佛陀說，差不多了，你們歇著去，我要講法了。講了一段法後，佛陀說歇一會兒吧。這一歇，音樂、唱誦和舞蹈又來了。歇了一段時間後，佛陀再接著講法，如此循環。等佛陀終於講完大法了，那就更是要大來特來一番，又是撒花，又是音樂，又是唱誦，又是舞蹈，這個事情才結束。在佛教中，這些神又被稱爲「乾達婆」「緊那羅」[3]，他們都是祭祀之神。也就是說，每逢佛陀講法，

---

[1] 據《法華經・法師品》之說，有花、香、瓔珞、末香、塗香、燒香、繒蓋、幢幡、衣服、伎樂十種供養。（參見樊錦詩主編，鄭汝中著：《飛翔的精靈》，上海：華東師範大學出版社，2017 年，第 35—36 頁。星雲大師監修，慈怡法師主編：《佛光大辭典》，中國台灣高雄市：佛光出版社，1988 年，第 3065—3067 頁。賴永海主編，王彬譯著：《法華經》，北京：中華書局，2010 年，第 259 頁。）

[2] 聞明、彭萍萍主編：《世界歷史百科・節奏與構圖的探索——世界舞蹈史（上）》，中國環境科學出版社，學苑音像出版社，2008 年。

[3] 乾達婆、緊那羅：佛教護法神「天龍八部」中有乾達婆和緊那羅，他們即是樂神，又是舞神。乾達婆是梵文 Gandharva 的音譯，亦作「健達婆」

祭祀之神就會進行各種各樣的祭祀，祭祀用的音樂就叫禪樂，祭祀用的舞蹈就叫禪舞。這些在很多佛經裡都有記載。後來乾達婆和緊那羅合爲一體，變成「飛天」。[1]也就是說，禪舞和唱誦在印度的時候就是一體的，而不是分開的。[2]

這個傳統隨著佛教的發展與傳播，一直延續了數千年之久。在佛教從印度沿著絲綢之路傳向中國的過程中，禪舞和禪樂這兩種藝術門類（或曰藝術形式）也隨著佛教一起流傳到了中國，但在流傳的過程中是有些演變的。[3]也就是說，禪舞和禪樂雖然被佛家吸收了，但佛家不光是吸收，它還結合了自己的教義、自己的哲學、自己的傳統，佛教流傳到哪一個民族，它還結合了該民族的舞蹈和音樂，因此禪舞和禪樂在歷史中不斷地演變著。

五、敦煌飛天舞

禪舞在中國之源流演變史，爲佛教沿著「絲綢之路」[4]傳入中國，並與中國文化融合、發展之歷史。西元前三世紀到前二世紀，佛教東漸[5][6][7]，禪舞隨著佛教一起，首先傳入中亞、西域諸國，經河西走廊，傳到中原。在西域這些地區中，又以龜茲（西域古國名，東起今新疆維吾爾自治區輪台，西至今新疆維吾爾自治區巴楚縣東70公里左右，北至天山，南過塔里木河，包括輪台縣的西部、庫車、沙雅、新和、拜城四縣之地和巴楚縣東北部，漢朝時期的首都爲延城，遺址在今庫車縣城[8]）[9]最爲繁盛。

龜茲地處古絲綢之路上的交通要衝，是西域三十六國中國力非常鼎盛的國家之一，文明鼎盛，軍事強大，

「揵達縛」「揵陀羅」等，是婆羅門教崇拜的群神，不食酒肉，唯求香以資陰身，又自其陰身出香，故有香神乃至尋香行之稱。天欲作樂時，此神一面發出香氣一面凌空飛舞以助樂，每當佛說法時，此神翩翩起舞在空中散香散花祝賀。慧琳《一切經音義》卷一〇「真陀羅，古作緊那羅，音樂天也。有微妙音響，能作歌舞。男則馬首人身能歌，女則端正能舞。」乾達婆與緊那羅共同侍奉天帝而爲其司奏伎樂。（參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年 12 月，第 669 頁。任繼愈主編：《宗教大辭典》，上海：上海辭書出版社，1998 年，第 612 頁。馬德主編：《敦煌石窟知識辭典》，蘭州：甘肅人民美術出版社，2000 年，第 188 頁。）

[1] 隨著佛教理論、藝術審美和藝術創作的需要，乾達婆和緊那羅的職能逐漸混爲一體，形象也不斷演化，最終合爲一體，成爲體態俏麗、持樂歌舞、翱翔天空的飛天。（樊錦詩主編，鄭汝中著：《飛翔的精靈》，上海：華東師範大學出版社，2017 年，第 21 頁。）

[2] 禪舞和唱誦在印度的時候就是一體的，但後來禪舞和唱誦經過了一次歷史性的分離——禪舞是禪舞，唱誦是唱誦，如今又開始歷史性地結合，結合於我一身，我同時會唱誦，同時會禪舞，在唱誦的催發下舞蹈，也就是說，舞蹈和音樂又有機地融合於我一個人體內。我現在把禪舞和唱誦再興出來，重新把這終結了、失傳了千年的絕學再次交還給人間。

[3] 湯用彤：《漢魏兩晉南北朝佛教史》（上），北京：崑崙出版社，2006 年，第 333—334 頁。

[4] 「絲綢之路」東起長安，經甘肅、新疆、阿富汗、伊朗，一直延伸到地中海東岸，長達七千多公里，是古代歷史上最長的一條國際性貿易通道。（劉乾先、董蓮池、張玉春等主編：《中華文明實錄》，哈爾濱：黑龍江人民出版社，2002 年，第 634—635 頁。）

[5] 參見任繼愈主編：《中國佛教史》第一卷，北京：中國社會科學出版社，1981 年 9 月，第 67—86 頁。

[6] 參見段文傑：《飛天在人間》，《文史知識》，1988 年第 8 期，第 85—89 頁。

[7] 參見仲布・次仁多傑：《佛教傳入西藏時間考》，《西藏研究》，2003 年第 3 期，第 49—52 頁。

[8] 如今在庫車縣的郊區龜茲故城遺址上，只剩下了一小段城牆的殘餘部分。從城牆牆體的寬度，人們能想像出當年這個城牆應有數丈之高，能在這個地方有數丈高城牆的，一定是都城的城牆。據說當年龜茲古城的城牆就是皇宮的城牆，有八公里之長。時過境遷，物換星移，如今的這些斷壁殘垣就是龜茲古城僅剩下的最後一點證據，證明著龜茲古國曾經的輝煌。

[9] 龜茲：西域古國名，又譯作屈支、歸茲、鳩茲、拘夷、俱與霅、苦叉、苦先、曲先等，國境東起今新疆維吾爾自治區輪台，西至今新疆維吾爾自治區巴楚縣東 70 公里左右，北至天山，南過塔里木河，包括輪台縣的西部、庫車、沙雅、新和、拜城四縣之地和巴楚縣東北部，漢朝時期的首都爲延城，遺址在今庫車縣城。居民從事農業，又多種植瓜果葡萄。西漢時，屬西域都護府管轄，有戶六千九百餘，人口八萬一千餘，勝兵二萬餘人，在西域城郭諸國中最爲強大。其王絳賓娶解憂公主之女弟史爲妻，刻意學習漢朝的制度和禮儀，受漢文化的影響很深。西元一世紀前後，佛教傳入該國，不久大盛，佛寺和石窟徧佈全境，成爲佛教中心之一。東晉時，前秦大將呂光西征龜茲，立帛震爲龜茲王，收寶物及伎樂東歸，龜茲樂因而傳入內地，大受歡迎。隋唐之際，成爲突厥汗國和西突厥汗國附庸，石窟壁畫中多有突厥人的遺跡。唐時爲安西都護府管轄的屬國，唐在其地設龜茲都督府，以其王爲都督。安史之亂後，曾一度臣服於吐蕃。九世紀初，回鶻逐走吐蕃，佔領龜茲，其國滅亡，王統斷絕。元時爲察合台汗國份地。明末清初，歸葉爾羌汗國（明代國名，十六世紀初由蒙古察合台汗後裔在新疆南部建立的地方政權，以今新疆莎車、喀什爲中心，1680 年爲蒙古准噶爾部所滅）統治。（參見雪犁主編：《中國絲綢之路辭典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，1994 年，第 244 頁。門歸主編：《二十六史精要辭典・上》，北京：人民日報出版社，1993 年，第 461—462 頁。馮志文、吐爾迪・納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002 年，第 555 頁。）

土地肥沃，人民幸福，是西域地區政治、經濟和文化的中心。[1]它和鄯善國（古西域國名，本名「樓蘭」）[2]、大宛國[3]都是西域三十六國[4]中的明星國家，也是佛教從印度經南阿富汗，越過克什米爾（當時名曰「蔥嶺」）來到中國境內的第一站，是西元一世紀到西元六七世紀佛教的中心地區，佛寺和石窟徧佈全境[5]。如今，在新疆的拜城縣、庫車縣和新和縣境內，仍遺存有許多古代佛教石窟群，統名之曰「龜茲石窟」。在《大唐西域記》中，玄奘對龜茲國有很多的記載。當年玄奘來到龜茲國，龜茲國的國王隆重接待了他。玄奘在這裡講經說法，停留了約兩個月。[6][7][8]在龜茲國既有小乘佛教，也有大乘佛教，到了西元六七世紀以後，佛教中心繼續東移，最後移到了長安，長安成了整個東亞的佛教中心。

也就是說，幾乎是大乘佛教在其誕生後一百年左右，就傳到了龜茲。[9][10]印度的雕刻藝術、繪畫藝術和禪舞，也隨著佛教一起，越過蔥嶺東傳龜茲，一并被帶到了中國。印度文化的精華——佛教文化，翻山越嶺，經過戈壁沙漠，行程數萬里，終於和另一個文明古國的文明——中華文明，交流匯合，匯入了中國文化的河流之中，成爲中華文明大家庭中的一員，成爲了中國文化的三大主流（儒、佛、道）之一，成爲了中國文明長河中的一股重要的清流。這是一幅多麼宏大、多麼蕩氣迴腸的歷史畫卷！這幅歷史畫卷在東傳的過程中，就凝聚在了絲綢之路上的這些洞窟中、壁畫中，包括佛教的重要藝術表現形式——禪舞，也凝聚在了這些洞窟中、壁畫中。

東魏成書的《洛陽伽藍記》載：「有金像輦，去地三尺，施寶蓋，四面垂金鈴七寶珠，飛天伎樂，望之雲表。」[11]此爲飛天在漢文典籍中最早之記錄。[12]龜茲的壁畫，初期以小乘佛教爲主，而後漸至大乘佛教，到了後期階段，融合了本地及中原地區的佛教繪畫風格。[13][14][15]

(一)克孜爾石窟中的飛天

在今天的新疆阿克蘇市拜城縣境內，有一片由扇形綠洲環抱的石窟群，這裡就是中國境內開鑿最早、地理位置最西的大型石窟群——克孜爾石窟（又名赫色爾石窟、克孜爾千佛洞）。「克孜爾」在維吾爾語中爲

---

[1] 高德祥編著：《朝覲敦煌》，蘭州：甘肅人民美術出版社，2007 年，第 113 頁。

[2] 鄯（Shàn）善國：漢代國名。即古之樓蘭國。治扜泥城。漢西域三十六國之一。其國境漢時在今新疆羅布泊至若羌縣周圍地區。西晉時包括今新疆民豐、且末、若羌三縣之地，也包括阿爾金山之一部分。鄯善爲古代中原通往西域之南道必經之地。（馮志文、吐爾迪·納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002 年，第 402 頁。）

[3] 大宛國：古西域國名，故址在今中亞的費爾幹納盆地。都城爲貴山城。所屬大小城邑七十多座。以出產汗血馬、葡萄、苜蓿等聞名。漢太初三年（前 102 年）歸漢。其間曾附屬莎車國。南北朝時，稱破洛那、鈸汗。唐代改爲寧遠國，並以和義公主嫁其王爲妻。（雪犁主編：《中國絲綢之路辭典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，1994 年，第 20 頁。）

[4] 西域三十六國：指西漢西域都護所轄之國數。《漢書·西域傳》：「西域以孝武時始通，本三十六國，其後稍分至五十餘，皆在匈奴之西，烏孫之南。」三十六國大致指樓蘭、且末、婼羌、小宛、精絕、戎盧、扜彌、渠勒、于闐、皮山、難兜、烏秅、西夜、子合、蒲犁、依耐、無雷、大宛、桃槐、體循、捐毒、莎車、疏勒、尉頭、姑墨、溫宿、龜茲、尉犁、渠犁、危須、焉耆、卑師、墨山、劫、狐胡、烏壘。以後有五十四國之說、五十五國之說，具體含哪些國，歷來說法頗不一致。（鄭天挺、吳澤、楊志玖主編：《中國歷史大辭典·上卷》，上海：上海辭書出版社，2000 年，第 985 頁。）

[5] 雪犁主編：《中國絲綢之路辭典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，1994 年，第 244 頁。

[6] 錢文忠：《玄奘西遊記》，上海：上海書店出版社，2017 年 8 月，第 118—119 頁。

[7] 〔唐〕慧立、彥悰著，高永旺譯註：《大慈恩寺三藏法師傳·卷第二》，北京：中華書局，2018 年。

[8] 路林：《天山南北新疆》，北京：中國旅遊出版社，2015 年，第 8—9 頁。

[9] 參見陳寒：《略論鳩摩羅什時代的龜茲佛教》，《西北大學學報》（哲學社會科學版），2002 年第 1 期，第 87—90 頁。

[10] 參見姜濤：《略論早期（二—四世紀）的龜茲佛教》，《絲綢之路民族古文字與文化學術討論會會議論文集》，第 215—217 頁。

[11] 〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，長春：時代文藝出版社，2008 年 4 月，第 34 頁。

[12] 李娜：《解析「飛天」在中國古代壁畫中的形式演變》，《文物鑒定與鑒賞》，2021 年第 8 期，第 68—71 頁。

[13] 李瑞哲：《龜茲石窟壁畫中的「唯禮釋迦」思想》，《南京藝術學院學報·美術與設計》，2019 年第 1 期，第 106—116 頁。

[14] 李鑫：《龜茲壁畫舞蹈研究——以克孜爾 135 號窟爲例》，《戲劇之家》，2020 年第 17 期，第 89—90 頁。

[15] 新疆龜茲研究院：《中國石窟藝術·克孜爾》，南京：江蘇鳳凰美術出版社，2019 年，第 15—16 頁。

「紅色」之意。這裡的山體因爲土壤的緣故而呈現出鮮亮的紅色，這就是人們將這裡稱爲「克孜爾」的原因。[1][2]克孜爾石窟是龜茲石窟中規模最大、保存壁畫面積最多的一處石窟群，是龜茲石窟的典型代表。

在克孜爾石窟的前面可以看到中國著名的四大佛經翻譯家[3]之首——鳩摩羅什[4]的塑像。鳩摩羅什生於龜茲，七歲跟隨母親一同出家，曾遊學天竺諸國，遍訪名師大德，深究妙義，學成後回到龜茲國當上了國師。鳩摩羅什每次講經時，國王和大臣們趴在地上，讓他從他們的背上踩過去升到法座上，以示尊崇。下法座時，他們同樣也趴下，讓鳩摩羅什從他們的背上踩著出門。當時鳩摩羅什在整個西域的影響非常大，名聲也傳到了長安，長安人非常渴望能請他來講學，最後幾經波折，他們終於把鳩摩羅什從龜茲國請到了長安。鳩摩羅什晚年在長安翻譯了十幾年佛經。他死前曾言：「今於眾前，發誠實誓：若所傳無謬者，當使焚身之後，舌不焦爛。」[5]鳩摩羅什去世後，按照佛家規矩進行「荼毗」（火化），結果「薪滅形碎，唯舌不灰」[6]，即他全身所有的骨頭都被燒沒了，唯有舌頭留了下來，整個舌頭變成一個「舌舍利」，被後人建塔供奉。現在，人們在終南山腳下的草堂寺中還能看到鳩摩羅什留下的舌頭，已經有一千多年曆史了，成了金剛不壞之舌。舌頭很完整，舌頭上已經出現了很多小花一樣的東西，這在佛教歷史上被稱作「舍利花」。舍利子已經非常不易了，他的舌頭上居然出現了像長滿小花一樣的舌舍利花，舌舍利花比舍利子更加珍貴。這就證明鳩摩羅什所翻譯、講解的包括《金剛經》在內的所有經典準確無誤，與佛意相合。因此，他翻譯的經典是值得信任的。我們中華民族接受了他翻譯的經典，因爲他翻譯的經典是不錯、不漏、不走樣的，他是以舌頭爲證的。他翻譯的《心經》《金剛經》《法華經》《阿彌陀經》等，已經融入了中國文化之中，成了中國文化中非常重要的經典。

克孜爾石窟坐落於戈壁懸崖之上，綿延約3公里，約開鑿於西元三世紀，由於種種歷史原因，約在西元八世紀逐漸停建。克孜爾石窟現存洞窟236個，其中有80個左右的洞窟存有不同時期的壁畫，共計有萬餘平方米[7]，是中國也是世界上僅次於敦煌的壁畫寶庫。克孜爾石窟中的壁畫內容豐富，不僅有表現佛家的「本生故事」「佛傳故事」「因緣故事」等壁畫，還有大量表現世俗生活情景的壁畫內容。這裡的壁畫一看就是古龜茲國的佛教藝術壁畫風格，而古龜茲國石窟壁畫的佛教藝術壁畫風格又來自印度犍陀羅藝術。印度犍陀羅藝術風格主要表現在兩個方面：一是佛像的雕刻，二是壁畫。因此，整個古龜茲國的壁畫和佛像的雕塑風格，全部來自印度的犍陀羅藝術。古龜茲國是印度犍陀羅藝術隨著佛教傳到中國的第一站。犍陀羅藝術越往東去，也就是越往中原去，就越受中原文化的影響，具體地說，是受到儒家和道家文化的影響，從而產生了

---

[1] 移然：《圖說天下・國家地理・有一種夢想叫新疆》，成都：四川人民出版社，2018 年 3 月，第 76—81 頁。

[2] 羅哲文：《中國名窟》，天津：百花文藝出版社，2005 年，第 129—133 頁。

[3] 在眾多佛經翻譯大師中，後世將鳩摩羅什、玄奘、真諦、不空四位大師并稱爲四大譯經師。

[4] 鳩摩羅什（343—413 年）：「鳩摩羅什」意爲童壽。十六國時後秦高僧。鳩摩羅什的父親是天竺人，爲了避嗣相位而出家，東渡蔥嶺來到龜茲，被逼娶龜茲王白純的妹妹爲妻，生下鳩摩羅什。當時龜茲佛教正盛，是蔥嶺以東佛教中心之一。羅什七歲出家，十二歲遍誦小乘經論，然猶不足，從莎車大乘名僧須耶利蘇摩學習大乘經論。二十歲時受具足戒。由於羅什年紀輕輕而學識極廣，名聲大震於西域。在長安的道安早已耳聞，勸苻堅西迎羅什。苻堅亦欲遍求天下名僧，乃於西元 383 年派大將呂光西伐龜茲得到羅什。因前秦當年淝水之戰失敗，不久苻堅死去，呂光便在涼州自立爲王，建立後涼。羅什在後涼滯留 16 年，西元 401 年後秦軍破呂隆，羅什同年入長安，得到姚興的熱情歡迎和尊敬。羅什從西元 401 年直至西元 413 年去世，一直在長安進行譯經傳道活動。羅什針對當時新經大量湧現、舊經義多紕僻的情況，在姚興及後秦官僚的支持下，展開了大規模的譯經活動。其譯經主要是大乘經論，自己的著述很少，這與他自己的願望不符，但因時間限制，他終未能成就巨著。其所譯經論影響甚大，其中《成實論》爲成實學派主要依據，《三論》爲三論宗所依的主要經典，《法華經》被選爲天台宗的「宗經」，《阿彌陀經》是淨土宗所依三經之一，對中國的成實宗、三論宗、天台宗、淨土宗的影響很大。據傳其受教弟子有三千餘眾，著名者數十人，其中道生、僧肇、道融、僧融被稱爲「什門四聖」。（參見張宏儒、張曉虎主編：《中華人物史鑒・第四卷》，北京：團結出版社，1997 年，第 3950—3957 頁。史仲文、胡曉林主編，武金銘、劉士文、王文治本卷主編：《中華文化人物辭海・文化人物》，北京：中國國際廣播出版社，1998 年，第 115—116 頁。）

[5] 〔南朝梁〕釋慧皎：《高僧傳・鳩摩羅什傳》。

[6] 〔南朝梁〕釋慧皎撰，湯用彤校注，湯一玄整理：《高僧傳》，北京：中華書局，1992 年，第 54 頁。

[7] 一說約五千平方米。（任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年，第 603 頁。）

一些變化和發展，但在這個地方，相對而言，犍陀羅藝術還保存著自己最本真的特色。

由於種種歷史原因，克孜爾石窟曾經遭到了嚴重的人爲破壞，許多壁畫被毀壞了，塑像也殘破不全。十九世紀末二十世紀初，西方探險隊接踵而至，從克孜爾石窟劫掠走大量精美的壁畫。1961年克孜爾石窟被列爲國家重點文物保護單位，從此，克孜爾石窟才真正得到了保護。[1][2]

如今，在克孜爾石窟中，第38窟保存的壁畫比較完整，尤其是主室兩壁上方的天空伎樂壁畫十分精彩，是克孜爾石窟中最好的天宮伎樂圖[3]，又名「伎樂窟」[4]，爲世界所罕見，德國考察隊將其命名爲「音樂家合唱團」[5]。其它洞窟也有飛天，比如第8窟、第47窟、第48窟、第76窟、第77窟、第100窟、第114窟等。

關於克孜爾石窟飛天的著作較多，限於篇幅，以下僅摘引部分段落，以供讀者進一步瞭解禪舞在中國之源流演變史。

《大般涅槃經》是這樣說的：「諸天於空，散曼陀羅花、摩訶曼陀羅花、曼殊沙花、摩訶曼殊沙花，並作天樂，種種供養。」龜茲石窟的大量飛天題材的壁畫，表現的正是這種情景。初期的飛天，基本上是印度飛天的移植，但經過龜茲藝術家的精心營造後，那種騰躍飛舞佈滿虛空的氣氛，就變成具有龜茲地域民族特色的龜茲式或龜茲風的飛天了。

克孜爾77窟後窟涅槃像旁，有若干帶圖案邊飾的方格，每個方格繪一身天人，他們手中各執花盤、瓔珞、樂器、長莖蓮花或雙手合十，虔誠地向佛供奉。他們身上的披帛都呈現飄逸形狀，但這些天人並沒有飛動。據霍旭初先生介紹，這是早期飛天造型，受犍陀羅造型藝術影響較多。犍陀羅三世紀石雕就顯得沉靜厚重，人物頭部略長，五官舒展，留卷髮披於肩上，耳朵較長，嘴上留小髭，形體粗壯，雙腿較短等，77窟飛天正是這樣，符合佛教初傳時的一般規律。霍旭初舉出47、48和克孜爾石窟新1窟所繪飛天，就已顯示龜茲本地藝術的主導性，形成龜茲風格特點的飛天形象，人體比例勻稱，頭部較圓，五官緊湊，頭飾、衣冠也有龜茲化的傾向。飛天不僅飛動起來，在天空自由翱翔，而且在飛天周圍佈滿飄灑虛空的鮮花和盈光滑動的寶珠，飛動的氣勢撲面而來。「47、48窟飛天是直接繪在岩體上的，筆觸粗獷，色調灑脫，氣韻浩蕩，與佛涅槃的意境相得益彰。」「克孜爾新1窟後室的三身飛天，形體巨大，佔據後室全部券頂，頗有氣魄。三身飛天手抓花瓣欲撒向虛空，空中衹有寶氣作爲襯托，增加了空間開闊感。飛天軀體用朱紅色單面暈染，立體感強。克孜爾8窟後室頂部一組伎樂飛天，構圖緊密，共有八身飛天排列一起，造成滿天飛動的意境。」「克孜爾早期大像窟的飛天均成群體狀，氣勢宏大，動人心魄，這在龜茲以外，尚屬罕見。」（霍旭初《龜茲藝術研究》）

[1] 參見高德祥編著：《朝覲敦煌》，蘭州：甘肅人民美術出版社，2007 年，第 113 頁。
[2] 參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年，第 603 頁。
[3] 《中國新疆壁畫藝術》編輯委員會編：《中國新疆壁畫藝術（一）·克孜爾石窟壁畫》，烏魯木齊：新疆美術攝影出版社，2015 年，第 18 頁。
[4] 新疆維吾爾自治區文物管理委員會、拜城縣克孜爾千佛洞文物保管所、北京大學考古系編：《中國石窟·克孜爾石窟（第一卷）》，文物出版社，株式會社平凡社，1989 年，第 206 頁。
[5] 薛宗正、霍旭初：《龜茲歷史與佛教文化》，北京：商務印書館，2016 年，第 87—98 頁。

克孜爾新 1 窟飛天[1]

克孜爾石窟 8 窟主室飛天及券頂

[1] 圖片摘自新疆維吾爾自治區文物管理委員會、拜城縣克孜爾千佛洞文物保管所、北京大學考古系編：《中國石窟・克孜爾石窟（第一卷）》，文物出版社，株式會社平凡社，1989 年，第 174 頁。

飛天的形象千姿百態。由於時代的不同，畫家的風格各異，有的凝重安靜，有的飛動輕盈，有的緩緩游動，有的悠然翻飛。在動勢上，呈現出飄舉失重、疾徐有度的各種姿態。在形體上，或秀骨清像，或圓潤健壯，或肌膚麗質。有的厚重而去其略，有的清臞而捨其薄，有的縱逸而增其秀。整個飛天世界，姿勢飄逸，面容秀美，凌空飛舞，儀態萬千。

飛天之所以產生變化多端的飛動之美，至少具備以下五個要點：一、飛動的氣勢；二、飛動的韻律；三、飛動的意趣；四、飛動的筆墨；五、飛動之中又富於變化（《譚樹桐美術史論文集》，新疆人民出版社，1992年）。飛天凌空飛翔，一般有跳躍、懸騰、浮游、翻飛等各種姿勢。龜茲飛天雖然借助了印度飛天的模式，但當地畫家在表現飛天的飛動之美時，不單靠飛天主體本身的動勢，而且有體外之物的輔助和補充，通過人體以外之物與人體相互的作用，來提高和推進飛動之美，增強和豐富了飛動的氣勢，產生了優美的韻律。如利用飄舉的長帶和飛翔的人結合在一起，產生的互動效果要比在人背上畫羽翼的表現形式更巧妙，更具意趣。不僅如此，飛天的動感，還在於雲與花的相互呼應。「雲氣流動，疾徐有節；飛花翻轉，浮動有情。衣裙巾帶既與雲氣飛花相呼應，又與飛天身體的動態和意向合拍。一方面好像是人體的動勢導致衣帶飄動趨勢，衣帶飄舉迴旋流動，飛花彷彿無所依托自由隨意飄浮，而實在暗示著微風的蕩漾。另一方面，又好像是風吹雲動而衣帶飄舉，雲動帶飄又推動著人體在飛翔。有形的人、帶、雲、花，都以自己的形態給觀者看到了無形的風——風在吹動著一切。人、帶、雲、花、風相互影響、相互滲透。彼此入乎其內，出乎其外。這樣一來，骨肉勻亭、豐肌麗質的飛天和秀骨清臞的飛天，一樣失重凌空飛翔。人、帶、雲、花、風又以其不同的形質表現爲不同的狀態，構成多層次、多動態的疾徐、輕重、剛柔、起伏……又統一爲和諧的韻律。這種韻律的趨向不是停滯，而是有變化的永遠飛升。」（《譚樹桐美術史論文集》）善於利用物與物相互作用的影響，來產生動感和藝術之美，不僅是一種表現形式和技巧，也是一條遷想妙得的藝術法則。同樣，敦煌莫高窟壁畫中的飛天，以變化萬千的優美流暢的線條，把這一法則體現得更加淋漓盡致。

……

克孜爾石窟38號窟，被德國的格倫威德爾稱作「音樂家的合唱洞」，國內學者也將此窟俗稱爲「樂舞洞」。38號窟的「天宮伎樂圖」，是龜茲樂器和樂舞藝術集大成的一幅壁畫長卷。窟內主室左右壁上，各畫一排天宮伎樂，每壁七幅并列，每幅都在一龕內畫兩身伎樂天人，每龕一組，共14組，28身。每組兩人均爲一男一女，男女都袒胸露臂，項掛珠環，臂戴環釧，有的佩戴大環耳璫。男子頭戴寶冠，女子高髻花鬘，二人膚色一白一棕，神態一靜一動。這些伎樂天人頭後都有圓光，爲菩薩裝束，所以也稱爲「伎樂菩薩」。

伎樂天人在天宮演奏樂器，歡樂歌舞。有的彈琵琶、阮咸、箜篌，有的吹篳篥、橫笛、排簫，有的擊銅鈸、羯鼓、答臘鼓，有的舉寶鏡、托花盤，有的舞瓔珞、舞花繩……那演奏器樂的，無不合拍應節、絲絲入扣；那翩翩起舞的，或體態優雅，或神采飛揚。這些天界的菩薩，猶如民間的藝人，有歌有舞，栩栩如生，氣息猶在，生動可感。位於左壁上的一組天人，那位撥箜篌的天人，圓臉丰潤，神情專注，彷彿進入慢調悠遠的意境。右壁龕中那位吹橫笛的天人，櫻唇對孔，吸胸運氣，似在欲吐未吐的瞬間，那種肩臂爲之躍動、渾身爲之振蕩的歡快激情，酣暢淋漓，生動感人。與奏樂者相映成趣的是舞伎，舞蹈者或曲肘聳肩，含胸扭腰，成三道彎式舞姿；或手托花盤，臂舞瓔珞，如動如飛般飄逸瀟灑；或撼首弄目，欲踴欲躍，時急時緩，起伏跌宕。28位舞樂天人，向我們展現了龜茲樂舞的基本陣容和充滿域外情調的熱烈場面。

在同一洞窟主室的壁畫上，繪有大幅的彌勒佛「說法圖」，圖中彌勒佛安詳恬靜，虔誠文雅。左側的菩薩，端麗華貴，容光照人。右側一位菩薩豐肌麗質，面如滿月，極盡妖媚之態。在佛和菩薩周圍，也繪有很

多樂舞人像。「說法圖」內的伎樂形象，與「天宮伎樂圖」中的天人，共同營造了輕歌曼舞、縱情歡樂的景象，以表示對佛供養人和對說法度化眾生的佛的讚頌。盛大的樂舞場面，使整個「樂舞窟」更加繪聲繪色、美輪美奐，達到了奪人魂魄的審美境界。

據考古學家測定，克孜爾石窟38號窟的造窟年代約爲4世紀初，是西晉和東晉交替時期的產物。當時龜茲的樂隊編制和樂舞表演，已達到很大的規模和很高的水平。

克孜爾石窟100號窟的天宮伎樂比38號窟的場面更宏大，伎樂共達51身，可惜此窟破壞嚴重，圖畫很難辨認。98號窟也有「天宮伎樂」，但規模較小，共有伎樂18身。隨著龜茲佛教的繁盛發展，「因緣故事」圖中的伎樂形象也大有增加，出現可統計的伎樂有70多身。同時以伎樂爲題材的「因緣故事」畫也出現了不少，有名的如「乾闥婆作樂讚佛」「小兒播鼗踴戲」「舞師女作比丘尼」等，這在國內其它石窟寺中是很少見到的。

在克孜爾石窟38號窟、100號窟的「天宮伎樂圖」中，樂舞組合形式均爲二人一組，同在一龕內。每龕或一樂伎一舞伎，或二人皆舞伎、皆樂伎。這種組合形式，在龜茲石窟以外的石窟寺壁畫中尚很少發現，這可能和龜茲民間流行雙人歌舞有關。雙人歌舞且歌且舞，生動活潑，有感情交流，又有內容情節，如同一種說唱表演藝術。如今新疆維吾爾族群眾喜聞樂見的雙人歌舞，可能就有龜茲雙人歌舞的遺風。

克孜爾石窟 77 窟伎樂圖

克孜爾石窟77號窟後室窟頂壁畫，集中表現了龜茲舞蹈精湛的技藝、色彩繽紛的舞姿和無與倫比的藝術氛圍。窟頂排列有序的三排菱形方格內，繪畫出數十軀舞蹈伎樂天，她們頭戴寶冠，肩披綵帶，赤裸著上身正在翩翩起舞。這些伎樂天或揮舞綵帶、花繩，或手托花盤、響缽，在吹排簫、彈箜篌樂人的伴奏下，自由自在地舒展身軀，盡情歌舞。舞姿變化多端，形態優美俏麗。舞者以一種內在的「身韻」，體現了西域樂舞的氣質和靈魂。鄭汝中先生把這種「身韻」歸納爲「擰、傾、圓、曲」四字，又把舞蹈動作分解爲「沉、沖、靠、含、腆、移」等字眼。以此來意會壁畫的舞姿，是最貼切不過了（鄭汝中《敦煌壁畫樂舞研究》，甘肅教育出版社，2002年）。龜茲樂舞中的舞姿，特別注重運動中的旋轉、跳躍，並且互相傳遞眼神，含情嬌媚。舞蹈中剛柔兼濟，時而剛勁奔放，粗獷雄健，時而輕盈軟曼，典雅端莊，充分展示了龜茲樂舞最佳的律動。禮拜的樂舞伎，一般都不是空手而舞，或持樂器，或執巾帶，或揮舞花朵而舞，表現出龜茲樂舞的千種姿態、萬般風情。特別是那些秋波流盼、頭頸移動的舞蹈形象，那些右腳獨立、左腳蹺起的舞蹈造型，那些扭腰出胯、吸腿勾腳的舞蹈動作，以及伴奏者和舞蹈者拍板、彈指、歌舞應合的熱烈場面，是對文獻中記載的龜茲樂舞「撼頭弄目」「情發於中」「或踴或躍」「蹺腳彈指」的真實體現。還有那些頭微右偏，頸向左移，胯部向右聳出，兩腿膝部又轉向左方，形成一個曲線流暢的舞姿，這是對龜茲特有的三道彎S形舞蹈造型的生動再現，給人以活潑妖媚、律動嫻熟的極大美感。

克孜爾石窟135號窟繪一伎樂菩薩，裸身赤足，右手托碗，左手虛拈碗邊似要上舉，這是一種頂碗舞。前述38號窟中的伎樂天，手舉花盤而舞，是爲頂盤舞。這是龜茲當時流行的帶雜技性質的舞蹈。頂盤子、頂碗這些糅進雜技技巧，表演時帶有競技性質的舞蹈，富有懸念情趣，更能引人入勝。這種民間舞蹈被賦予佛教內容（佛在悟道時，接受過一牧女敬獻的一碗鹿乳），留在佛教壁畫之中。至今，流行於新疆維吾爾、哈薩克舞蹈中的碗舞、盤子舞，仍能從古老的龜茲壁畫中，得到回應。

龜茲石窟中的樂舞圖，隨處可見，佔據重要位置。僅克孜爾石窟存有壁畫的洞窟70餘座中，有伎樂形象的就達50餘窟。其中所繪樂器資料非常豐富，雖然有的已失傳，但多數樂器仍能從今天的樂器中找到它們的影子。

敦煌壁畫樂舞研究專家鄭汝中先生，將反映樂舞的壁畫稱作「圖像音樂學」，認爲壁畫樂舞圖是樂舞藝術的記錄和延伸。他把壁畫伎樂分爲伎樂天和伎樂人兩大類：伎樂天包括天宮伎樂、飛天伎樂、化生伎樂、護法神伎樂、經變畫伎樂；伎樂人包括供養人伎樂及出行圖、宴飲圖等中的伎樂。關於天宮伎樂中樂伎的形象，鄭汝中先生說：「天宮樂伎造型生動、質樸、稚拙、無固定形式，數十洞窟，幾乎沒有相同的姿勢。其造型多爲男性，高鼻深目，雙眉連成一線，頭上束髻，上身裸體或著袈裟，或系裙披巾，其臉型及服飾有明顯西域特徵。天宮樂伎的形態多變化，或持各種樂器，或合掌，或持花，或持綵帶、花環，或以手勢及身體的扭動呈歌舞狀。在安排上，似無一定規律，一般爲樂舞相間，有的洞窟奏樂者居多，有的舞蹈者居多。天宮伎樂在構圖上，佈局統一，有強烈的圖案裝飾效果，無數相連的宮門，凹凸錯落的欄牆，形成一條花環似的邊飾，構圖滿而不塞。在技法上以西域明暗凹凸法與中原之勾線敷色并用，線條粗獷，色彩對比鮮明，充分地發揮了古代畫家的藝術想像和構圖的才能。」（鄭汝中《敦煌壁畫樂舞研究》）這是對敦煌早期壁畫中天宮伎樂的評價，十分中肯貼切。雖然敦煌天宮伎樂圖與龜茲同類壁畫有些差別，但這一評價仍能對我們認識龜茲樂舞圖像，提供有益的幫助。[1]

㈡克孜爾尕哈石窟中的飛天

[1] 王嵘：《西域藝術史》，昆明：雲南出版集團公司、雲南人民出版社，2006 年，第 147—160 頁。

在新疆維吾爾自治區庫車縣城西北約12公里處有一個石窟群——克孜爾尕哈石窟（又名克孜爾尕哈千佛洞）。關於「克孜爾尕哈」的語意，歷來說法不同。一說「克孜爾尕哈」即「紅嘴老鴉」之意；一說古代有國王爲避女兒命中注定要被毒蠍蜇死的災難，在此建高台讓其居住，後女兒被國王所送蘋果中爬出的毒蠍蜇死，遂稱此地爲「克孜爾尕哈」，維吾爾語意爲「姑娘留在那裡」[1]；近年有人從語音學的角度考證，認爲「尕哈」即「長拉吾勒」的音變，意爲「哨卡」，整個名字的意思就是「紅色的哨卡」。[2]

克孜爾尕哈石窟在確爾達格山的南麓，與克孜爾石窟、庫木吐喇石窟在確爾達格山與渭幹河之間形成一個三角，組成了古龜茲國都附近的一處最大的石窟群。從克孜爾尕哈石窟附近矗立的漢代烽火台遺址來看，這裡從漢代開始就有一條大路通過，是古代東西交通的重要通道之一，石窟的興起和這條大道的開通、繁榮是分不開的。在克孜爾尕哈石窟，有編號的窟共46個，其中窟形較完整的尚有38個，但殘存有壁畫的衹有11個。根據石窟壁畫的內容和風格，可以分爲四期，時間自東漢末至唐，其中又以南北朝和隋唐爲最多。石窟中的壁畫幾乎全爲龜茲風格，凹凸繪法極爲明顯，手法細膩，色彩鮮明，所繪人物形象生動，少數殘存壁畫的清晰完好程度爲其它地方的石窟所無。這裡還有龜茲地區最大的僧房與講經的連體窟，可供數十人聽法和禪居。有一點值得注意的是，儘管這裡保存的壁畫已不是很多，但看到的龜茲裝供養人像卻不少，而且與龜茲其它石窟相比，克孜爾尕哈石窟壁畫中供養人的形象最爲豐富，有文吏、武官、騎士、比丘等，有的還具有龜茲王室成員的特殊標記。有人據石窟中的題記推斷，石窟中有部分爲龜茲王室的功德室。這既反映了當年這裡受供養的盛況，也透露出這裡與龜茲都城相去不遠，否則不可能受到這般重視。[3][4][5][6][7]

克孜爾尕哈石窟壁畫題材內容以佛本生故事和因緣故事爲主。第14號窟供養像有地神托舉龜茲國王的形象，爲龜茲地區僅見，王族供養像之多也爲龜茲石窟之首。壁畫以9號和15號窟較好。第11號和30號窟所繪武士供養人像及14號窟中的八國騎士分舍利圖，表現了當時龜茲武官的服飾和士兵的精神面貌。而21號窟所繪龍舟圖則反映了龜茲國水上交通工具的情況。窟形以24號窟較爲特殊，爲七角形平面，正中有中心柱，左右開甬道，後壁有奧室，窟頂呈平面狀，爲其它石窟中所未見。第30號窟後室頂部的伎樂飛天造型雋美，是龜茲石窟中保存完好的飛天藝術品。

[1] 參見史爲樂主編：《中國歷史地名大辭典·上》，北京：中國社會科學出版社，2005年，第1220頁。
[2] 參見馮志文、吐爾迪·納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002年，第232頁。
[3] 參見王尚壽、季成家主編：《絲綢之路文化大辭典》，蘭州：紅旗出版社，1995年，第351頁。
[4] 參見馮志文、吐爾迪·納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002年，第232頁。
[5] 參見《中國少數民族藝術詞典》編程委員會編，殷海山、李耀宗、郭潔主編：《中國少數民族藝術詞典》，北京：民族出版社，1991年，第253頁。
[6] 參見新疆百科全書編纂委員會編，馮大真主編：《新疆百科全書》，北京：中國大百科全書出版社，2002年，第14頁。
[7] 參見餘太山、陳高華、謝方主編：《新疆各族歷史文化詞典》，北京：中華書局，1996年，第176—177頁。

克孜爾尕哈第 30 窟伎樂天人圖

第30窟是克孜爾尕哈西部重要洞窟，毗鄰龜茲最大的僧房窟，是西部洞窟中禮佛的中心窟。形制爲中心柱式。1988年從該窟採集標本進行碳-14測定，其年代約爲西元七世紀。克孜爾尕哈30窟後室頂部保存一群較爲完整的伎樂天人，共有8身，分別繪在兩條長方形構圖中，背景爲石青色。上麵點綴出飄逸的摩尼寶珠和蓮蕾等，表示佛國虛空的妙境，具有很強的裝飾性。每一方形圖中繪4身伎樂天人，左右各兩身相對向中間飛行。伎樂天人有的裸上身，著裙褲，有的穿袒右天衣，每人都披帛帶。天人軀體浮空，有的雙腳交叉，有的一腳後提，手中各執樂器或花盤。伎樂天人由虛空飛來，向佛涅槃作供養。此圖是龜茲石窟壁畫同類題材中構圖別緻、氣勢宏偉、造型優美的佳作。

彈曲項琵琶的天人頭盤高髻，披綠色帛帶，外穿袒右天衣，內著襯服，襯服的條紋繪得十分清晰。天人懷抱曲項琵琶，琵琶頭部有4軫，音箱面上開有兩個月牙形音孔，還繪出圓珠紋邊飾。天人左手托琴頸，右手執撥片在彈奏。吹排簫的伎樂天人腿部以下已脫落。天人黑膚色，披帛帶，雙手執排簫靠近嘴邊作欲吹狀。排簫共12管，用兩條篾箍固定，簫管左短右長，形制已大異於龜茲早期洞窟壁畫中的排簫，和中原排簫形制比較接近。彈豎箜篌的伎樂天人面部殘損，黑膚色，披帛帶，身體呈L形，左脅挾一豎箜篌。[1]

[1] 《中國音樂文物大系》總編輯部編，黃翔鵬總主編，王子初、霍旭初主編：《中國音樂文物大系・新疆卷》，鄭州：大象出版社，1999 年 10 月，

這些飛天，她們的飛行姿勢都是上身仰起、下身挺直，但是雙腳的擺法形式有多種：有犍陀羅式的上身半裸，雙腳并列翹起，披帶從雙肩繞過，露肚臍，在空中做飛行狀；有笈多式的一足伸出、一足彎曲而飛揚上天；而龜茲本土風格的飛天又是另一種樣子，她們雙腳相交，稍稍分開。龜茲石窟壁畫中，這三種代表不同風格的飛天竟繪在同一畫面上，可以看出多種文化模式混合共居的現象。[1]

克孜爾尕哈石窟殘存的這些壁畫，見證了佛教當年在這個地方的鼎盛歷史，以及隨著佛教從印度傳過來的飛天的演變史。千年時光流轉，如今這裡已是觸目荒涼，面目全非。這裡曾經有一條河，但現在已經變得連河道也沒有了，只剩下了河床兩邊的千佛洞[2]，荒蕪得很。荒蕪的一個原因是，據說由於伊斯蘭教進入新疆（特別是南疆地區，尤其是庫車這一片）後，佛教與伊斯蘭教在宗教上的隔閡與衝突導致這個地方嚴重沒落，石窟被破壞得很嚴重，很多洞窟裡已經什麼都沒有了。[3][4][5]另一個原因是，龜茲周邊的千佛洞都有一個共性——全部是建在黃土高原河岸兩邊鬆散的黃土上的，而黃土上的雕刻是最不易保存的，經過長時間露天的風吹、雨淋、日曬，保存起來實在困難，天長日久後肯定受損嚴重，所以這個地方的洞窟保存得很不盡如人意。有的洞窟裡的牆已經倒塌了，下雨的時候，洞窟就成了儲水的地方，牆上還能看到水幹後留下的痕跡。有的洞窟裡雕鑿的痕跡還在，但壁畫已經沒有了，衹有石窟頂上還有一點點殘留的顏料。還有的地方的泥土坍塌了下來，把洞窟掩埋了。當年這裡應該有成百上千個洞窟徧佈在峽谷之中，但現在能保留下來的有編號的洞窟僅四十餘個。目前這個地方沒有開放爲旅遊區，保護設施和基礎設施都還很原始，爲了保護殘存的這些洞窟，不少洞窟的門已經鎖上了，其中的壁畫難以一窺其容。

有佛教的地方就有禪舞（也就是飛天舞），人們用禪舞的方式來供佛、供法、供僧。禪舞最大的特點就是忘我，舞者在禪定中忘我地翩翩起舞，沒有固定的套路，沒有固定的姿勢，隨心所發，發之於內，形之於外。很難想像，在這些黃土的建築之中，曾經歌舞昇平，曾經禪樂飄飄、禪舞綿綿。

㈢庫木吐喇石窟中的飛天

在新疆維吾爾自治區庫車縣（龜茲的首都）西約二三十公里處木紮提河東岸有個庫木吐喇石窟（又名庫木吐喇千佛洞）。在石窟所在地的河谷口向南約3公里的地方，有一個小村莊叫庫木吐喇，石窟也由此而得名爲庫木吐喇石窟。「庫木」在維吾爾語中指的是「沙」，「吐喇」指的是「烽火台」，組合起來的意思就是「沙漠中的烽火台」。

在新疆地區規模宏大的龜茲石窟群中，庫木吐喇石窟的規模僅次於克孜爾石窟，在龜茲時代比較繁榮，但與克孜爾石窟、克孜爾尕哈石窟的命運一樣，洞窟內大部分的塑像和壁畫，在伊斯蘭教進入南疆時遭到破壞。[6]但無論是從洞的大小、規模，還是從被保護程度來說，庫木吐喇石窟比克孜爾尕哈石窟要好得多。庫木吐喇石窟現存洞窟72個，其中一半左右保存了壁畫和古龜茲文字刻壁。[7]

第 153—155 頁。

[1] 汪小洋、呂少卿：《古神化引・古代神話人物卷》，廣州：花城出版社，2009 年 5 月，第 189 頁。

[2] 在庫車縣城西北約 12 公里處可以看到一條鹽水溝，此鹽水溝是一條穿越確爾達格山的乾涸河床，因山溝的水流含鹽量高而得名。（參見新疆龜茲研究院：《中國石窟藝術・克孜爾》，南京：江蘇鳳凰美術出版社，2019 年 1 月，第 7 頁。）

[3] 新疆維吾爾自治區文物管理委員會、拜城縣克孜爾千佛洞文物保管所、北京大學考古系編：《中國石窟・克孜爾石窟》第三卷，北京：文物出版社，1997 年 12 月，第 209 頁。

[4] 馬世長：《中國佛教石窟考古文集》，北京：商務印書館，2014 年 9 月，第 2 頁。

[5] 新疆龜茲研究院：《中國石窟藝術・克孜爾》，南京：江蘇鳳凰美術出版社，2019 年 1 月，第 3 頁。

[6] 沈琍：《國寶春秋・雕塑篇》，南昌：江西美術出版社，2008 年，第 59—69 頁。

[7] 一說現存洞窟 112 個、99 個、80 個等。（參見珠海博物館編，范世民、李荊林主編：《中華國寶大辭典》，瀋陽：遼寧教育出版社，1997 年，

庫木吐喇石窟的開鑿，並沒有確切的起始年代題記和直接的文字記載。經碳14的測定和據石窟中壁畫的風格，多數專家和學者都認爲其始鑿年代及延續鑿窟年代要略晚於克孜爾石窟，即早不過南北朝，晚至宋代。石窟大體可分爲早、中、晚三期。早期約在五至七世紀，這一時期洞窟開鑿的形式主要有中心柱形窟、大像窟及方形窟。中期約在八至九世紀，洞窟形制基本沿襲了早期。在中期洞窟中，出現與中原唐代石窟相似的窟型和壁畫內容，以及千手千眼觀音等密宗形象，反映了中原佛教藝術對龜茲地區的強烈影響。如16號窟主室左右壁上均有壁畫，尤其是左壁，採用綠、藍、白、褐等色，細線條描繪出飛天、蓮花、雲頭等圖案，其中的伎樂飛天，身著唐裝，披瓔珞，人物形象豐滿、飄逸。其構圖形式、人物形象、線描技法和敷彩特點，都與敦煌莫高窟唐代壁畫非常相似。晚期在十至十一世紀，這一時期是回鶻高昌統治龜茲的時期，開鑿洞窟相對較少。[1][2]總之，相較於克孜爾石窟，庫木吐喇石窟壁畫文化的多元性更爲明顯，既有早期龜茲壁畫的特點，也出現了中原漢風壁畫，其在後期出現了回鶻文化特色的佛教藝術，給庫木吐喇石窟增添了新的內容。

關於庫木吐喇石窟飛天的文獻很多，限於篇幅，以下僅摘引部分段落：

佛窟裡一派漢地氣象

在規模宏大的龜茲石窟群中，庫木吐拉是僅次於克孜爾的一座石窟。它位於庫車縣西南約30公里渭幹河出山口處，洞窟分佈在河東岸的山麓和斷崖之上，現編號洞窟112個。據清代徐松在《西域水道記》卷二記載：「渭幹河東流，折而南凡四十餘里，經丁谷山西，山勢斗絕，上有石室五百所，高丈餘，深二丈許，就壁鑿佛像數十鋪，瓔珞香花，丹青斑駁……」在我國古文獻中，這可能是對庫木吐拉石窟的最早記載。

庫木吐喇在龜茲石窟群中具有特殊的意義。它的早期壁畫與克孜爾石窟壁畫相似，但到中後期出現了與中原特別是敦煌壁畫相同的風格，考古工作者因之把它稱爲「漢風窟」。中原漢畫風格的普遍出現，是庫木吐喇區別於所有龜茲石窟的突出特點。這裡所說的「漢風窟」，是指窟型和壁畫的題材內容、佈局構圖、人物造型、裝飾紋樣、繪畫技法等，都具有鮮明的中原地區漢族繪畫風格，或受到中原佛教藝術的強烈影響，可以說它是屬於漢化佛教藝術範圍的繪畫作品。

走進庫木吐喇千佛洞，目睹一幅幅五彩繽紛的精美壁面，立刻就會感到一股股醇厚的中原漢文化之風撲面而來，它傳遞出的歷史信息凝望著你，渴望與你對話。在一千多年前我國邊遠的城邦小國龜茲，出現這麼多漢人修造、漢僧住持、瀰漫著中原藝術氛圍的千佛洞，是令人驚喜和大有深意的。

庫木吐喇開鑿年代，閻文儒先生將它分爲三個時期。

第一期爲兩晉時代，其繪畫「無細線作輪廓，而是用極粗線條，內部用土紅大抹。形態較爲呆板，無生動明快之感。」（閻文儒《新疆天山以南的石窟》，載《文物》1962年7、8期）在顏色運用上則顯得生澀不協調，既不單純也不厚重，繪畫技法粗糙。這一時期的飛天造型只具平面效果，畫師注重外輪廓的變化而拙於空間結構的表現。

第二期爲南北朝和隋代，與第一期相比有顯著的進步。「人物的形象輪廓線既勁且細，有屈鐵盤絲之風。佛像頭部向前傾斜，不僅莊嚴可敬，而且在作風上又感到生動。畫樹枝，有的分成兩朵如蝶形，有的作花瓣

第1328—1329頁。戴均良、劉保全、鄒逸麟等主編：《中國古今地名大詞典·中》，上海：上海辭書出版社，2010年。史爲樂主編：《中國歷史地名大辭典·上》，北京：中國社會科學出版社，2005年，第1303頁。任繼愈主編《宗教大辭典》，上海：上海辭書出版社，1998年，第432頁。羅哲文：《中國名窟》，天津：百花文藝出版社，2005年，第134—135頁。）

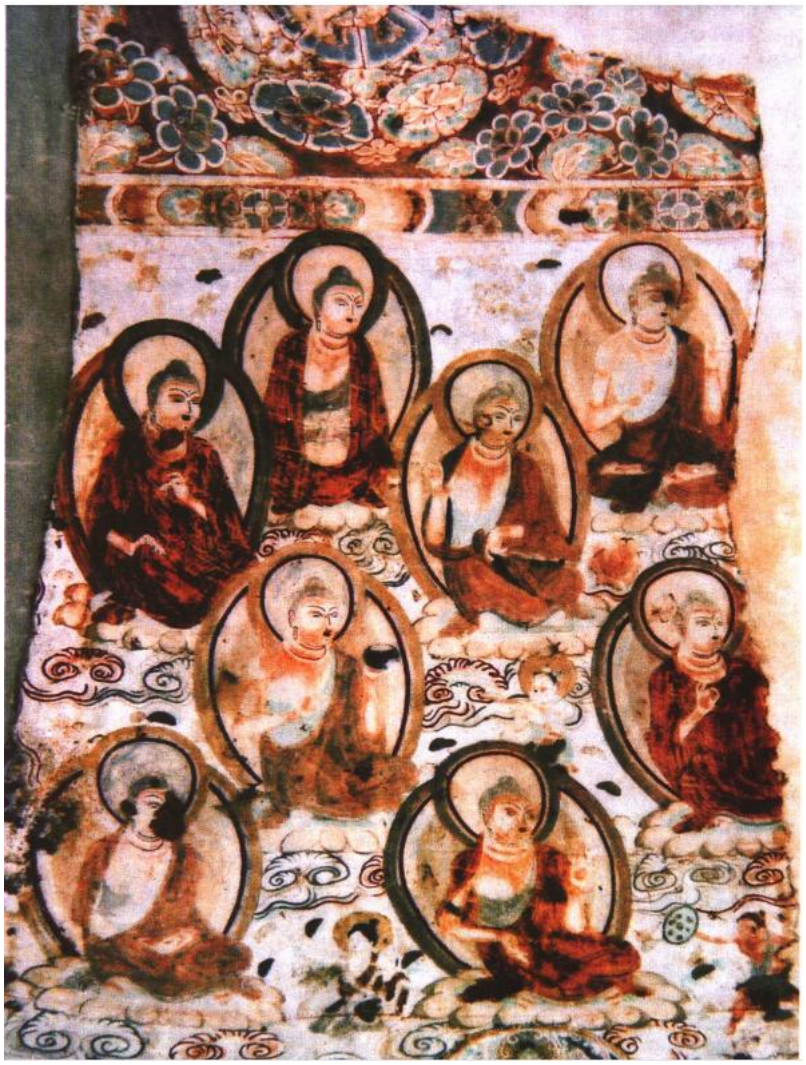
[1] 參見羅哲文：《中國名窟》，天津：百花文藝出版社，2005年，第134—135頁。

[2] 參見沈琍：《國寶春秋·雕塑篇》，南昌：江西美術出版社，2008年，第59—69頁。

狀。用色以藍白綠爲主，特別感到明朗而爽快。」（閻文儒《新疆天山以南的石窟》）塑造形象多作深淺不同的暈染，富有立體感。飛天的飄帶雖然還顯得生硬，但畫師已開始重視空間景深的表現和線的運用。這一期的人物畫仍不能突破印度、波斯畫像的規範，保留著明顯的佛教繪畫的模式化傾向。

庫木吐喇第三期的繪畫完成於唐到回鶻高昌時期，石窟藝術發生了革命性的變化，漢化後的庫木吐喇石窟達到了它最輝煌的藝術頂峰階段。人物形象生動可感，色彩明朗，線條變化自如。不僅有剛勁如「屈鐵盤絲」的用線，也有圓潤如吳道子「蕹菜條」式的筆法。在壁畫作爲背景的建築上，也呈現出漢地樓閣富麗堂皇的風貌，四壁及窟頂的裝飾圖案，都應用了雲紋、茶花、團花等中原紋飾。那些長披寬袖立於雲頭的聽法諸眾，一派飄飄欲僊的唐代中原人物之風。壁畫中的佛、菩薩、天人都已不袒露雙肩，而變爲以左壓右的下垂式衣領。菩薩裝飾則是「高髮髻，戴小花冠，胸前著細瓔珞，上身披巾下垂，橫於胸腹之間兩道，這又是唐代畫菩薩之突出特徵。一般人所著之袴衫、幞頭和武士頭上的雉尾，也都是唐代服飾的特點」（閻文儒《新疆天山以南的石窟》）。上述服飾的改變，是印度佛教中國化的一個標誌，也是中國化佛教藝術向西域回傳的實證。

佛的服裝通常有通肩式、袒右式和雙領下垂式三種，前兩種是印度佛像常用的樣式，第三種則是佛教漢化後根據中原地區習俗和審美情趣爲佛像設計的一種服裝樣式。同樣，原本是上身赤裸下身著羊腸裙的印度菩薩像，漢化後則變成了上身斜披天衣、有披巾的中原打扮。庫木吐喇壁畫中的觀世音菩薩、大勢至菩薩，就已是衣巾加身的中原形象了。庫木吐喇近千身的小千佛，全部爲正面結跏趺坐，袈裟爲土紅色，雙領下垂，是典型的漢式千佛像。庫木吐喇第16窟殘存壁畫中有卷草紋、篋雲紋圖案，券頂兩側壁上也繪著漢式千佛。前壁北側的男供養人像著紅色垂領袴衫，頭戴幞頭，雙手拱於胸前，純係唐代中原漢官供養人像。德國探險家將此窟命名爲「漢人窟」，就因爲壁畫體現了漢畫風範、盛唐氣象。有學者認爲此窟中的《觀無量壽變》中的淨土世界，「不啻是唐朝宮廷生活的昇華」。畫面左上方祥雲縹緲中的乘象菩薩的面容和裝束，「是明顯的漢人形象」。而那飛揚於天空的無數不奏自鳴的天宮樂器以及高拱飛簷、紅柱碧瓦的漢式建築，則是「一派東勝神洲景象」。庫木吐喇45窟有幾幅漢風壁畫代表作，其中一幅淨土樂舞圖，在蓮花盛開的水池上，一舞者飛旋起舞，左旁坐蓮吹笙者顯然是中原漢人相貌、唐式妝扮。



庫木吐喇石窟壁畫坐佛像（摹本）

庫木吐喇窟中女像大都是緊身束胸的飛裙飄帶，頭飾各色花蔓，鬢插花鈿，耳掛鈴墜，綠巾齊腰，瓔珞被身，如長安婦人般形象豐滿、雍容華貴。如12窟中的菩薩就酷似唐代貴婦，梳高髻，戴寶冠，耳墜鈴鐺，項飾金環，臂有釧，腕有鐲，紅色羅裙，肩掛青紗，明眸翠眉，粉頤朱唇，那飄逸的身姿，曼舞的動態，儼然如大唐都城的宮娃。

庫木吐喇石窟寺壁畫第三期飛天，其畫法完全是中原風格，對於線條的認識和表現，已達到中原繪畫的境界。畫家筆下的線條千變萬化，充滿活力和動感，無論是星雲流動、波浪翻捲，還是眼神顧盼、手足輕移，無不體現在線的韻致之中。特別是人體的動態，一根根線組成的飄帶就給人以滿牆風動、人如飛燕、婀娜多姿、儀態萬方之感，呈現出典型的中原神韻、東方之美。這種以線造型、形神兼備的藝術手法，是對印度飛天以色塊和面造型手法的革命性突破，也是佛教文化中國化和中原文化主體化的重要標誌。「中國傳統文化有效地吸取了佛教文化的成果,將它吸收和改造爲中國文化的一部分,這顯示了中國傳統文化的充分開放性、高度堅韌性和善於消化的能力，表現了中華民族強大而明顯的主體意識。」（方立天《佛教和中國傳統文化的衝突和融合》，載《哲學研究》1989年第7期）德國人克林凱特也認爲庫木吐喇第三期的壁畫風格，「顯示著中國成分的特點」。因爲第二期的作品具有外來佛教藝術的模式化傾向，而第三期在庫木吐喇「這裡佔優勢的是比

較自由的、簡直是輕快活潑的線條，這種線條也使所繪出的人物更富有生氣。可以作爲這個時期實例的，是一個實際上中國化了的菩薩，她身穿流水線條的衣服和綵帶。關於唐代中國造型最有說服力的例證（就像我們在敦煌看到的那種），存在於晚期作品之中。在這些作品上，再也看不到印度與伊朗影響的任何痕跡。神僊與飛天身穿優美的流水線條長衣服，他們屬於明顯地受了中國影響的晚期題材」（克林凱特《絲綢古道上的文化》，新疆美術攝影出版社，1994年）。克林凱特先生的這段話是很有見地的，只不過還需要更正一下，庫木吐喇第三期的壁畫已不僅僅是「受中國影響」的問題了，而是與龜茲石窟中印度風、龜茲風壁畫獨立並存的純唐代漢風壁畫藝術了。

庫木吐喇石窟壁畫彩繪飛天

盛唐風韻在這裡流瀉

庫木吐喇漢風窟的特點，不僅表現在壁畫形式上，更重要的是表現在壁畫內容上。例如唐代流行的中原大乘經變畫的出現，就是對龜茲小乘佛教的一種變異，這些經變畫構圖形式與中原漢風樣式如出一轍。從繪畫風格和漢文榜題可以看出，這些作品即是出於漢族畫工的手筆，因而在小乘佛教盛行的龜茲出現大乘佛教內容的壁畫也就不難理解了。

千佛是龜茲石窟常見的題材，而在庫木吐喇漢風石窟中出現的千佛像是根據普渡眾生的大乘經典描繪

的，這些漢地樣式的千佛千人一面，單調雷同，在美術史上價值不高。這種現象與佛教藝術的使命有關。佛教爲使眾生「安住正法」，而用繪畫「示現」某種形象，在目的上具有強烈的「佈道性」，佛教藝術不過是宣揚佛法的工具而已。祇要讓佛徒眾生滿目生佛，在藝術上就不必過分講究了，這是符合佛教藝術的美學原則的。因爲「它把藝術當作傳道啟悟的手段和媒介，並不把藝術當作創作的全部目的，不以美的藝術爲創作的全部使命，自然使它的作品常常不具備嚴格意義上的藝術性，而祇是具備一定的或一部分的藝術性，就整體而論，則祇能評估爲一種准藝術」（祁志祥《佛教美學》，上海人民出版社，1997年）。千佛必須尊嚴莊重，倒是那些隨俗性的故事畫，注入了畫家的美學追求，因而設計出能打動觀者心靈的形式之美，創造出接近眾生的生動的人物形象。

如果說這類千佛在龜茲石窟隨處可見，而漢風尊佛圖在庫木吐喇漢風窟的出現，則是一個例外，是龜茲壁畫中絕無僅有的，尊佛形像是典型的漢族式樣。在漢風窟中出現的圖案紋樣，如團花、卷草邊飾、茶花邊飾等，是中原常見的紋飾。這種漢風圖案在克孜爾石窟中是很難見到的，特別是裝飾圖案上出現的漢式雲朵，表示天上景觀的陪襯，在中國傳統觀念中被視作祥雲，顯然是漢地宗教和宇宙觀的產物。值得注意的是，庫木吐喇15窟的飛天無頭光，駕祥雲跪於蓮花爲佛供養，這與龜茲壁畫中天神、菩薩、飛天均有頭光的觀念相悖。而在唐代漢地的飛天則無頭光，這與中國傳統文化中的神僊思想有關，飛天如同飛僊，它是漢地神僊觀念的產物。這類飛天的作者來自受儒道思想影響很深的中原，所以出現無頭光飛天也就在情理之中了。另外，庫木吐喇石窟中還出現了漢式供養人像，這種屬於大乘佛教的供養圖的大量繪製，說明大乘佛教的成分已在這裡佔據了主導地位。

龜茲石窟壁畫，是佛教教義的產物，其題材和形式都嚴格按照佛教經典和觀念來繪製。但是在庫木吐喇第三期的作品中，卻引人注目地出現了非佛教內容的世俗畫，其風格與中國傳統繪畫中佔主導地位的世俗畫風格十分相似。如在庫木吐喇石窟出土的板繪《魯義姑圖》，畫中主人公就是一位唐裝平民女子，線條流暢，衣紋飛動，形像極爲生動。畫角下方繪一海龜，周圍的裝飾圖案也都是中原流行的紋樣。庫木吐喇還出土一尊女童塑像，完全是一個漢人女孩，那憨厚、天真、快樂的表情，顯然傾注了漢人工匠對女兒的一片鍾愛之情。這些世俗作品的出現，突破了龜茲石窟藝術純佛教的內容，擴展了佛教美術寶庫的題材領域。

庫木吐喇漢風窟壁畫題材和形式的變化，也引起意大利學者馬裡奧·布薩格裡的關注。他在《中亞繪畫》一書中提出，庫木吐喇第三期繪畫出現的複雜現象不容忽視，該階段作品「明顯受中國的影響」，「把來自唐代中國的流派和來自庫車的其它流派相合并了」。他舉出這裡佛祖的形象的變化不僅表現在微妙的線條和着色上，重要的是佛像平靜的面容、準確的比例、姣好的身材和漂亮的頭飾，以及線條和色彩間的穩定平衡、花紋的現實主義描繪等等。周圍人物和佛祖是諧調的，對深沉感情的表達十分明確（如對佛涅槃時各種表情的描繪），在強調具體細節時運用雙輪廓線等等，在這些中國傳統表現手法中，「伊朗類型及其圖案已被完全排除或者完全吸收」。他也發現這種風格的變化是由一種新的宗教態度導致的結果，「這種新的宗教態度是由於大乘佛教傳入了一直由小乘教專一控制的地區。如果需要證據的話，那麼從這組拜菩薩畫中即可見到，因爲它祇能是大乘佛教的主題。這些蒙古特徵、頭飾、衣服和披巾的飾褶都是傳統的中國肖像畫法的特徵，並且該種畫法一直傳到宋朝……除了構圖和着色上一些次要的細節外，中國潮流統治庫木吐喇的藝術一天天增強……」馬裡奧·布薩格裡特別指出拜菩薩的人們呈蒙古人的面孔以及在畫法上對線條的強調等，並肯定了壁畫的大乘佛教主題，這就從內容到形式上論證了庫木吐喇漢風窟壁畫的唐代中原特色。特別是庫木吐喇新二窟的菩薩群像，氣勢宏大，構圖精巧，畫筆細膩，形象各異，顯示了漢風壁畫高超的藝術水平。

庫木吐喇第三期壁面題材和形式發生的變化，已不是一般意義上藝術的借鑒和演變，而是標誌著博大精

深的漢文化已經在這裡開闢了園地并生根開花。遷居龜茲的數萬漢人，通過營造具有濃厚中原文化氛圍的環境，體現母體文化強大的支撐力，從中尋求慰藉和溫馨，並借助傳統的藝術形式昭示他們固有的文化心理和審美追求。例如庫木吐喇漢風窟山水畫中出現遠山近水、「一擺之波，三折之浪」的筆法，畫房屋也有了「向背分明」「深遠透空」的效果，這已不僅是表現形式和藝術技法的提陞了，這些繪畫的目的是讓富麗堂皇的中原亭台樓閣在這西方淨土中佔據一席之地。繪畫佈局上出現的中堂式畫面並在兩側配以立軸式條幅，同樣也不僅是形式上的變化，而是蘊含著中原漢人追求平衡穩定的審美意識。因此，庫木吐喇漢風窟的壁畫，標誌著它的主體已經更換，它的內容和形式也已爲適應新的群體的文化心理服務了。唐代中原的隆盛之風、文化觀念、高超畫藝，在西域社會文化的時空中熏染迴蕩。面臨大唐文化藝術浪潮衝擊的，已不僅是龜茲風格或印度風格的壁畫，而是整個龜茲佛教文化乃至龜茲社會生活的各個層面。庫木吐喇千佛洞的漢風壁畫，雖然是一種佛教藝術現象，卻傳遞出許許多多的歷史信息。[1]

如今，庫木吐喇石窟裡的壁畫很多都已經消失了，有些壁畫只殘留了最後一點痕跡和顏色。據說，當時這裡的工匠都是皇宮裡的御用工匠，代表著當時中亞地區繪畫藝術和雕塑藝術的最高境界。可惜他們的傑作隨著歲月一起，幾乎消失在了歷史之中，只殘留下了這最後一點點痕跡和記憶。這些殘留下來的珍貴壁畫非常脆弱，遊客衹要不小心碰一下牆面，牆面就嘩嘩地往下掉泥土，壁畫也隨之脫落。即使是這裡的石頭，也是沙土化很嚴重的石頭，不是類似花崗岩這種堅硬、耐風雨侵蝕的石頭，所以這裡的石頭與泥沙的堅硬度差不了多少，也是隨便一摳就能夠摳掉，故這裡不宜變成旅遊景點。庫木吐喇石窟是瀕臨消失的人類珍貴文化遺產，對它的保護是迫在眉睫的工作。

㈣柏孜克裡克石窟中的飛天

禪舞（飛天舞）隨著佛教從龜茲古國一路東進，大約在三到四世紀時，禪舞隨著佛教傳到了古代西域重要的政治、經濟、文化、宗教、軍事中心——高昌古國，也就是現在新疆的吐魯番市境內，並於四到五世紀時[2][3]，在這個地方流行、傳散開來，成了全民都跳的一種舞蹈。吐魯番地區常年酷熱少雨，在吐魯番旁邊就是《西遊記》中著名的火焰山。在火焰山的一個峽谷中，有幾個被列爲世界文化遺產的佛教石窟，在這些石窟中記錄著禪舞（飛天舞）從印度傳到中國的過程中的一個歷史階段。

高昌古國的都城——高昌故城〔維吾爾語稱「亦都護城」，即「王城」之意，歷史上曾是麴氏高昌政權（500—640年）的首府〕位於吐魯番市東四十餘公里的火焰山腳下，西鄰阿斯塔那（今三堡鄉），北接哈拉和卓（今二堡鄉），至今已有兩千多年的歷史了。[4][5]高昌之名始見於《漢書》，西元前一世紀，西漢屯田部隊在此設立高昌壁，以後迭經高昌郡、高昌王國、西州等變遷，於元初毀於戰火。現存的故城遺址，是高昌回鶻時期在唐代高昌城的基礎上改建增築的。由於吐魯番地區極少下雨，年降雨量衹有16毫米左右，這就使得故城遺址能長期地保存下來。今天，人們仍然可以從其殘存的城牆、深陷的護城河輪廓看出它往昔的雄風。登高展望，高昌故城全城呈不規則正方形，佈局可分爲外城、內城、宮城三部分，總面積約220萬平方米。外城牆基厚12米，高達11.5米，周長約5.4公里，均爲夯土築成。宮城內尚存多座夯土築成的三四米高的殿基，可看出是一座高達四層的宮殿建築遺址。內城北部有一略呈方形的小堡壘，當地稱之爲「可汗堡」。

---

[1] 王嵘：《西域藝術史》，昆明：雲南出版集團公司、雲南人民出版社，2006年，第212—218頁。
[2] 王嵘：《西域藝術史》，昆明：雲南人民出版社，2006年，第125、167頁。
[3] 羅世平、如常主編：《世界佛教美術圖說大典·建築3》，長沙：湖南美術出版社，2017年4月，第1339頁。
[4] 馮志文、吐爾迪·納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002年，第108頁。
[5] 張作耀主編：《中國歷史便覽》，北京：人民出版社，1990年，第724頁。

堡內土台上有高達15米的夯築塔形建築，稍西有一座地上地下雙層建築物。外城西南角有一座大型寺院，佔地近1萬平方米。從規模形制上來講，這在當時應該是皇家寺院，因爲它建在皇城裡面，能建在皇城裡面的寺廟都屬於皇城寺廟。佛寺內據傳爲「唐僧講經台」的建築尤爲引人注目。外城的東南角也有一所寺院，其內保存著一座多邊形塔。[1][2]這個多邊形塔是一個著名的遺址——曼陀羅佛塔的殘垣。這種形制的佛塔是佛家密宗特有的一種壇城形狀的佛塔，到中原就沒有了，在西藏還保留了一部分。

在《大慈恩寺三藏法師傳》[3]中，對唐僧在高昌國的經歷有詳細的記載。當年唐僧走出長安城，一路向西，來到了高昌國。高昌國的國王麴文泰曾在中原的一些城市遊歷過，在遊歷期間，他喜歡上了大乘佛教，回國後就在高昌國內大力推行佛教，把佛教國教化。高昌國國王在長安遊歷時，就聽說過有一個青年高僧名曰玄奘，三藏皆通，乃三藏大法師，久仰其名，但一直沒有機會見面。某一天，高昌國國王突然聽到有人匯報說，大唐高僧玄奘來到了伊吾（今維吾爾自治區東北部的一個縣城），於是他便遣使相請，還安排了幾十匹好馬，讓一幹貴族大臣沿路迎候。玄奘到達高昌王城時，已經是雞鳴時分，高昌王與侍從手持燭火出宮，將玄奘恭恭敬敬地迎接到了後院，請其坐在「重閣寶帳」中，並虔誠地跪拜行禮。[4]在高昌國，玄奘受到了國師的待遇。高昌國國王非常欽佩玄奘大師的學術造詣與人格，強烈要求玄奘大師留在高昌國弘傳佛法，故想盡辦法留下玄奘，三番五次地軟硬兼施，但玄奘西行求法心切，誓死不從，曰：「玄奘來者爲乎大法，今逢爲障，只可骨被王留，識神未必留也。」[5]倆人就這樣像拉鋸戰一樣持續拉鋸了將近一個月，最後玄奘以絕食相抗，連續端坐三天，滴水不進。高昌國國王深深地佩服玄奘西天求法的堅不可摧的意志，被他這種決心和恆心所感動，不但不再強留玄奘，還與玄奘結拜爲兄弟，全力支持玄奘西天求法。之後的一個月，玄奘爲高昌王及其大臣等三百餘人講了《仁王經》，高昌王還專門剃度了四個沙彌來照顧玄奘，並爲他準備了大量的物資——「法服三十具」「黃金一百兩、銀錢三萬、綾及絹等五百匹」「馬三十匹、手力二十五人」，資助和護送玄奘西行求法。同時，高昌王還寫了二十四封書信並附上禮物，給玄奘西行路上要經過的二十四個國家的國王，希望他們能給玄奘的西行求法提供大力協助。離別之日，高昌王與諸僧、大臣、百姓等將玄奘送出城西，「傷離之聲振動郊邑」。這麼一段非常有趣的故事就發生在高昌故城這一片土地上，但這一片土地現在已是時過境遷、風云不再，只留下了一片斷壁殘垣，以供後人憑弔。在火焰山腳下這一片蒼涼的戈壁上，曾經演繹著很多可歌可泣的故事，現在這些故事都已隨著西風一起消融在黃土之中，融化在火焰山裡。

在新疆吐魯番市東北約五十公里火焰山中段木頭溝河谷西岸的懸崖上，距高昌約15公里處，有一個著名的石窟群——柏孜克裡克石窟（又名柏孜克裡克千佛洞、寧戎窟寺）。「柏孜克裡克」的維吾爾語意爲「裝飾美麗」[6]。柏孜克裡克石窟是新疆境內較大的佛教石窟寺遺址之一，曾經是高昌回鶻王國的王家寺院，始鑿於麴氏高昌國時期（約500—640年），在歷經唐、五代、宋、元，長達七個世紀的漫長歲月裡，這裡一直是高昌地區的佛教中心。十三世紀末高昌王室被迫東遷甘肅永昌後，柏孜克裡克千佛洞衰落爲民間寺院。十五世紀中葉隨著伊斯蘭教傳入吐魯番，窟群在宗教衝突中遭到嚴重的破壞。

---

[1] 高德祥編著：《朝覲敦煌》，蘭州：甘肅人民美術出版社，2007 年，第 110 頁。

[2] 馮志文、吐爾迪·納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002 年，第 108—109 頁。

[3] 《大慈恩寺三藏法師傳》，又名《三藏法師傳》《慈恩傳》等，由唐代僧侶慧立、彥悰根據玄奘的生平以及西行經歷編纂而成。該書前五卷記錄玄奘出家及到印度求法的經過，後五卷記錄玄奘回國後的譯經情況，以及受到的太宗、高宗的禮遇和社會的尊崇等，是今人研究玄奘之重要史籍。（參見李方主編：《新疆歷史古籍提要》，北京：中國書籍出版社，2019 年 11 月，第 329—330 頁。）

[4] 參見錢文忠：《玄奘西遊記》，上海：上海三聯書店，2013 年 5 月，第 81—98 頁。

[5] 〔唐〕慧立、彥悰著，孫毓棠、謝方點校：《大慈恩寺三藏法師傳》，北京：中華書局，1983 年，第 18—23 頁。

[6] 一說「柏孜克裡克」的維吾爾語意爲「山腰」。（馮志文、吐爾迪·納斯爾、李春華、賀靈、石曉奇等編著：《西域地名詞典》，烏魯木齊：新疆人民出版社，2002 年，第 65—66 頁。）

新疆的千佛洞有一個特點，全部建立在河道的兩岸，故柏孜克裡克石窟附近也有一條河流，衹是河面沒有一千多年前那麼寬廣了。柏孜克裡克石窟現存洞窟83個，有壁畫的40多個，總面積達1200平方米，其中絕大多數是九世紀以後高昌回鶻時期的遺存，舉世公認這裡是回鶻佛教藝術中最重要、數量最多、保存最完整、最有代表性的藝術寶庫，同時也是一處著名的摩尼教寺院遺跡[1]。各洞窟內的壁畫雖然大部分已殘毀，但內容仍相當豐富。壁畫大部分是佛教內容，多立佛、菩薩和供養人物，傍有漢文和回鶻文題記，風格異於天山以南的克孜爾等石窟，而與敦煌石窟晚唐至宋時期的壁畫有著某些相同點，表現了高昌回鶻的地域和民族特點，以及佛教在傳播中逐漸被融合、吸收和改造的過程。

柏孜克裡克石窟早期的洞窟壁畫頂部通常爲覆斗頂，或者是平棋頂，中期主要是繪畫飛天、星象圖等，後期逐漸變爲千佛圖。[2]壁畫大致分爲三個時期：麴氏高昌時期、唐西州時期、回鶻高昌王國時期。回鶻高昌王國時期的壁畫內容最爲豐富。[3]在十世紀末或十一世紀初期的壁畫中，出現了「西方淨土變」等故事畫，繪有樓閣、池水、蓮花、游鴨、伎樂等形象，描繪了佛教徒們夢寐以求的「極樂世界」。第16窟開鑿於中唐，其中的伎樂圖線條流暢，暈染得當，肌肉豐滿，爲今人研究古代新疆的音樂和舞蹈提供了形象資料。圖中小忽雷這種古代樂器的出現爲中國佛窟所首見，是研究古代西域音樂、樂器的珍貴資料。第39窟有各國王子舉哀圖，繪有13個佛門弟子，從頭飾和面容上可看出具有西域民族特徵。除佛教外，尚有摩尼教和基督教壁畫，反映了這一地區多種宗教並行的歷史事實以及中外的文化交流。第48窟繪有一尊樂神乾達婆的像，畫中的乾達婆頭部略殘缺，但不掩其丰腴面貌，飾耳璫，戴項圈、腕釧，圓形頭光，盤腿端坐，左手輕扶鳳首箜篌，右手正欲撥弦，整體形象嫻雅雍容。[4]

柏孜克裡克石窟第 48 窟乾達婆像

二十世紀初，俄、德、英、日等外國探險家接踵而至，導致大批古代文字經卷和精美壁畫流散海外。德國探險家勒柯克從這裡割剝的壁畫，可放滿柏林博物館一個展室。1907年英國的斯坦因一次從此處挖取的壁

[1] 參見《柏孜克裡克千佛洞——回鶻佛教藝術的代表》，2007 年 01 期，第 76 頁。
[2] 參見張統亮、鍾超、安尼瓦·買買提：《柏孜克裡克千佛洞 31 號窟壁畫概述（上）》，《文物鑒定與鑒賞》，2015 年 06 期，第 69 頁。
[3] 參見《柏孜克裡克千佛洞——回鶻佛教藝術的代表》，2007 年 01 期，第 77 頁。
[4] 參見羅世平、如常主編：《世界佛教美術圖說大典·石窟 4》，長沙：湖南美術出版社，2017 年 4 月，第 1333—1359 頁。

畫就有400餘箱。柏孜克裡克石窟因此更加滿目瘡痍。1982年國務院將其列爲全國重點文物保護單位。[1][2][3][4][5]

㈤敦煌莫高窟中的飛天

沿著絲綢之路，自吐魯番的柏孜克裡克石窟再往東，就到了甘肅、青海和新疆三省（自治區）的交匯處，古代中原通往中亞和歐洲的交通要站，古絲綢之路上的咽喉重鎮——敦煌[6]。著名的敦煌學者季羨林先生曾指出：「世界上歷史悠久、地域廣闊、自成體系、影響深遠的文化體系衹有四個——中國、印度、希臘、伊斯蘭，再沒有第五個；而這四個文化體系匯聚的地方衹有一個，就是中國的敦煌和新疆地區，再沒有第二個。」季先生的話充分說明了敦煌在世界文化史上的重要地位。[7]

敦煌位於祁連山下，疏勒河畔，東鄰弱水、黑水，傳說是黃帝次子都氏族和古代三王之一的盧氏族的發軔地，古屬雍州，春秋時稱瓜州，秦屬月氏國，後爲匈奴佔據。有史記載，西漢時期，張騫於漢武帝建元二年（前139年）和元狩四年（前119年）兩次出使西域，正式打通了漢朝與西域的通道，不僅加強了西域各族人民同漢族人民的經濟、文化聯繫，還開闢了古代東西方國家經濟、文化交流的通道——絲綢之路。[8]漢武帝劉徹（前156—前87年）[9]得河西地區後，於元鼎六年（前111年）設敦煌郡，自此以後，位於河西走廊最西端的敦煌就成爲了大漢帝國的西部門戶。據《漢書·地理誌》註釋：「敦，大也；煌，盛也。」敦煌取盛大輝煌之意。[10][11]

張騫雖然人沒有直接到過印度，但他從旁的國家中得到了有關印度的一些情況，這就爲中印之間的正式友好往來、政府間的接觸創造了條件。[12]然而，通過對中印兩國文明史的研究發現，有可能在西元前四世紀之前，中國和印度這兩個文明古國便有了交往。[13]在戰國的時候，印度和中國就很可能已有所接觸和交流。中國人知道在南方還有另外一個大國，名字叫身毒，其實就是印度；印度人知道在東方還有一個超級大國，叫Cina[14]，其實就是秦（秦，古音作Cina，即戰國時期的秦國）[15]。但正史中最早關於佛教傳到中國內地的

---

[1] 參見羅哲文：《中國名窟》，天津：百花文藝出版社，2005 年，第 136—138 頁。

[2] 參見餘太山、陳高華、謝方主編：《新疆各族歷史文化詞典》，北京：中華書局，1996 年，第 269—270 頁。

[3] 參見高文德主編：《中國少數民族史大辭典》，長春：吉林教育出版社，1995 年，第 1575 頁。

[4] 參見朱傑勤、黃邦和主編：《中外關係史辭典》，武漢：湖北人民出版社，1992 年，第 693 頁。

[5] 參見高德祥編著：《朝覲敦煌》，蘭州：甘肅人民美術出版社，2007 年，第 107—108 頁。

[6] 漢唐時期敦煌處於絲綢之路的十字路口：向東經過河西走廊可到長安、洛陽，繼續向東延伸，可到朝鮮和日本；向西經過古代西域，翻過帕米爾高原，可進入中亞、西亞和南亞諸國；經西亞，繼續向西，還可遠達地中海，到達南歐的古希臘、古羅馬和北非的古埃及。所以，史書上稱敦煌是絲綢之路上的一個「咽喉之地」。敦煌總扼兩關，控制著東來西往的商旅，成爲東西方貿易的中心和中轉站。作爲絲綢之路戰略要地，敦煌伴隨古絲綢之路興盛和繁榮了一千年，東西方文明在此長期薈萃交融，催生了西元四至十四世紀的莫高窟藝術和藏經洞文物的碩果。漢末三國至唐宋，對於東來傳教的西亞、中亞的著名高僧安世高、支謙、康僧會、竺法護、鳩摩羅什等，以及西行求法的中國高僧法顯、玄奘等，敦煌是他們的必經之地。（參見樊錦詩口述、顧春芳譔寫：《我心歸處是敦煌：樊錦詩自述》，南京：譯林出版社，2019 年 10 月，第 61—62 頁。）

[7] 樊錦詩口述、顧春芳譔寫：《我心歸處是敦煌：樊錦詩自述》，南京：譯林出版社，2019 年 10 月，第 68 頁。

[8] 劉乾先、董蓮池、張玉春等主編：《中華文明實錄》，哈爾濱：黑龍江人民出版社，2002 年，第 634—635 頁。

[9] 《黃河文化百科全書》編纂委員會編，李民主編：《黃河文化百科全書》，成都：四川辭書出版社，2000 年，第 122 頁。

[10] 牛汝辰主編：《新世紀中國市縣全覽》，北京：人民日報出版社，2002 年，第 1562—1565 頁。

[11] 中國小學教學百科全書總編輯委員會地理卷編輯委員會編，劉清泗主編：《中國小學教學百科全書·地理卷》，瀋陽：瀋陽出版社，1993 年，第 323 頁。

[12] 賀璋瑢：《張騫與早期的中印關係》，《咸寧師專學報》，1987 年第 3 期，第 55 頁。

[13] 參見〔印〕譚中、〔中〕耿引曾：《印度與中國：兩大文明的交往和激盪》，北京：商務印書館，2006 年 3 月，第 70—88 頁。

[14] Cina：Cina 是一個梵語詞，出現得很早，在印度古代梵文文獻《政事論》《摩訶婆羅多》和《摩奴法論》中嘗見 cina 一詞。cina 爲「秦」字的對音，爲學術界廣泛接受和認可。如今絕大多數的西方語言中對中國的稱呼，例如英文和德文的 China，法文的 Chine，都是從 Cina 這個詞變化而來。有些學者主張，cina 是從中國古代的秦國，也就是後來秦朝的「秦」發音轉變而來，但 cina 不是指秦朝，因爲秦朝起始至覆滅時間爲前 221 年—前 206 年，而《政事論》成書在西元前 300 年左右，早於秦朝，故有些學者推測，在秦還是中國西部的一個小國的時候，印度方面就已經與中國有了某種接

記載，卻越過了戰國、秦朝和兩百年西漢，到東漢初年（漢明帝西元67年）佛教才傳到中國。[1]很多學者認爲其實在佛教傳到中國有正式的文字記載之前，在戰國時期，佛教就已經傳到了中國[2][3][4][5]。

西元400年，西漢名將李廣第十六世孫北涼敦煌太守李暠在敦煌自稱涼公，建西涼國，以敦煌爲都。[6]自西漢起至隋唐，敦煌因是絲綢之路東段（長安到敦煌）的終點和中段（敦煌至蔥嶺）的起點，成爲當時歐亞大陸政治、經濟、文化交流的一個中心和絲綢之路上的總樞紐，進出中原的國內外客商在此停留，往返西域和印度的中外僧侶在此講經傳道，佛教日漸昌盛。唐天寶年間，敦煌人口達11萬餘人，比現在的人口還多。安史之亂後，敦煌開始衰敗。明洪武年間，西陲邊界以嘉峪關爲界，隔敦煌於關外，使敦煌日趨沒落。清乾隆二十五年（1760年）建置敦煌縣。1987年改縣爲市。

敦煌城南有鳴沙山和月牙泉，城西北有玉門關，城西南有陽關故址——唐代詩人王維「勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人」即爲歌唱陽關的千古絕唱，城東南25公里處有世界上現存規模最宏大、保存最完好、內容最豐富的佛教藝術寶庫——敦煌莫高窟（因此地原名莫高鄉，故名莫高窟，又名千佛洞）。[7][8][9]

營造洞窟最早者是沙門樂僔、法良禪師。據《莫高窟記》與《重修莫高窟佛龕碑》載，前秦建元二年（366年），有沙門樂僔，戒行清虛，執心恬靜，杖錫西遊，行至莫高山，忽見金光，狀有千佛，遂架空鐫岩，大造龕像，爲莫高窟並敦煌石窟創建之始。次有法良禪師東來，於樂僔龕側營造。「伽藍之起，濫觴於二僧」。[10][11]後來，達官顯貴們和商賈庶民也紛紛倣傚，興起開鑿石窟之風，至唐代武則天時期，石窟的建造到達高峰，佛門弟子以「供養人」身份捐資僱傭工匠開鑿、繪製、雕塑。敦煌莫高窟的營建經歷了十六國（北涼）、北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、回鶻、西夏、元，共十一個朝代，其間連續建造時間達千年之久。至今在約1700米長的斷崖上保存了735個洞窟（包括南區和北區），約45000平方米壁畫，2000多身彩塑。此外，1900年在莫高窟藏經洞出土了西元四至十一世紀初的50000多件文獻和藝術品。敦煌西千佛洞保存了西元五至十四世紀的22個洞窟，818平方米壁畫，56身彩塑。安西榆林窟保存了西元七至十四世紀的43個洞窟，近5200平方米壁畫，200多身彩塑。最大石窟高達30×40立方米，最小者僅高一尺。壁畫內容豐富，色彩絢麗，有佛教史、神話、經變故事和供養人等題材。[12][13][14][15]

觸。對於這個問題，當然也有爭論，有人有其它解釋。（參見吳焯：《從佉盧文材料看 cina 一詞的本源及其成立的年代》，任繼愈主編：《國際漢學》第 9 輯，鄭州：大象出版社，2003 年 9 月，第 288—294 頁。徐作生：《China 緣起蜀身毒道新證》，任繼愈主編：《國際漢學》第 9 輯，鄭州：大象出版社，2003 年 9 月，第 295—306 頁。何芳川主編：《中外文化交流史・上》，北京：國際文化出版公司，2016 年 1 月，第 473 頁。門歸主編：《二十六史精要辭典・上》，北京：人民日報出版社，1993 年，第 355—357 頁。）

[15] 〔印〕譚中、〔中〕耿引曾：《印度與中國：兩大文明的交往和激盪》，北京：商務印書館，2006 年 3 月，第 85—92 頁。

[1] 參見蔣維喬：《中國佛教史》，長沙：岳麓書院，2009 年 12 月，第 3 頁。

[2] 李其霞：《論〈莊子・至樂〉所見佛教文化因子——兼談佛教傳入中國的時間》，《中國古代文學研究》，2003 年，第 8 期，第 143—147 頁。

[3] 張正明、院文清：《戰國中期曾有佛教造像傳入南楚》，江漢論壇，2001 年 8 月，第 66—69 頁。

[4] 李剛：《佛教海路傳入中國論》，《東南文化》，1992 年，第 5 期，第 133—145 頁。

[5] 隨著考古以及相應研究的深入，有些學者認爲，佛教進入中國的時間當非學界東漢明帝始入之固有認識，至遲當在戰國時期已經傳入中國以及楚地。隨著中國東南地區出土佛教文化遺物日益豐富，還有些學者認爲佛教初傳中國不是僅有西北絲路這一條道，還有可能佛教經海路初傳中國，佛教文化從戰國以後至東漢時期在中國東南沿海地區已逐漸流行。至今莫衷一是。

[6] 何光岳主編：《中國帝王大全》，海口：海南出版社，1996 年，第 344 頁。

[7] 《圖說中國少年兒童百科全書》編委會編：《圖說中國少年兒童百科全書・上卷》，北京：中央編譯出版社，2007 年，第 264 頁。

[8] 李時人主編：《古今山水名勝詩詞辭典》，西安：陝西人民出版社，1991 年，第 1718 頁。

[9] 高文德主編：《中國少數民族史大辭典》，長春：吉林教育出版社，1995 年，第 1825 頁。

[10] 參見馬德主編：《敦煌石窟知識辭典》，蘭州：甘肅人民美術出版社，2000 年，第 151 頁。

[11] 參見王尚壽、季成家主編：《絲綢之路文化大辭典》，蘭州：紅旗出版社，1995 年，第 319 頁。

[12] 參見林同華主編：《中華美學大詞典》，合肥：安徽教育出版社，2000 年，第 1387—1388 頁。

[13] 參見中國小學教學百科全書總編輯委員會地理卷編輯委員會編，劉清泗主編：《中國小學教學百科全書・地理卷》，瀋陽：瀋陽出版社，1993 年，第 323 頁。

現存最早的北涼和北魏前期石窟既有犍陀羅藝術風格，又具有東方中原的藝術特徵。此時的佛傳故事、本生故事、因緣故事畫和交腳彌勒像常見於犍陀羅藝術、龜茲早期石窟。人物造型朴拙，裸身少衣，表現人物立體感的凹凸畫法和以土紅色爲主的暖色調風格，明顯受到了以克孜爾石窟爲主體的龜茲石窟的影響。到了北魏晚期及至西魏，敦煌莫高窟出現了面貌清瘦、褒衣博帶、眉目開朗、秀骨清像的人物形象，出現了東王公、西王母、伏羲、女媧等中國本土的傳統神僊題材，在壁畫中還出現了印度教神祇形象和受希臘、西亞、中亞、印度混合影響的日天、月天形象。由此看來，敦煌莫高窟在北涼和北魏前期主要受西域的影響，也有東方中原的元素。北魏晚期和西魏在保存西域影響的同時，更加受到東方的影響，逐漸本土化。隋唐時期，大一統帝國建立，以中原爲中心逐漸形成統一的佛教藝術風格，敦煌石窟藝術在主要學習中原風格的同時，也接受了外來藝術的影響。這一時期敦煌石窟藝術主要受到了印度笈多藝術風格的影響。到了五代、宋、西夏、元時期，敦煌藝術體現出了與絲綢之路上的于闐、西州回鶻、甘州回鶻、黨項、蒙古等民族的密切關係。[1]

「飛天」是敦煌藝術的代表作之一，身姿輕盈柔美的少女手托花盤，自天而降，綵衣御風，雖靜猶動，具有極高的藝術價值和觀賞價值。[2]但在歷史上，最早在印度的禪舞，從古代雕塑和繪畫上來看，跳舞的都是男性，而且是有著絡腮鬍子的男性，又由於印度人以胖爲美，故早期的飛天（約西元1500年前的飛天）有兩個特徵：第一個特徵是肥胖，第二個特徵是男性。即早期的飛天都是肥胖的男人的形象，他們鼓著個大肚子，有著粗短的胳膊和腿。如今，在印度那爛陀寺[3]遺址和克久拉霍神廟的雕像中，我們仍然依稀可以看到印度佛教中的飛天形象[4]——背上長著兩個小翅膀做飛翔狀的、有著絡腮鬍子的大肚子胖男人。後來禪舞在流傳的過程中，受到中國文化的影響，流傳到了新疆後，就開始變了。到了甘肅的敦煌，禪舞就變成了四肢纖長的少女在天上舞蹈，世人稱之爲「飛天舞」，而這些身姿妙曼的少女就是後期的飛天。

在敦煌研究所堅持工作四十餘年，被譽爲「敦煌女兒」的樊錦詩在其著作《我心歸處是敦煌：樊錦詩自述》中寫道：

莫高窟最典型獨特、最受人喜愛的藝術形象就是「飛天」，敦煌石窟裡有各種各樣千姿百態的「飛天」。敦煌飛天總計有四千五百餘身，他們以飛動的身形、婀娜的舞姿、縹緲的僊樂、芬芳的鮮花，生動形象地向世人和眾生展示了如來世界的勝景、五音繁會的世界、鮮花盛開的閬苑僊境。

西方繪畫對飛翔的刻畫，主要是借助用翅膀飛翔的天使來表現。敦煌隋唐以前壁畫中也有一部分「飛天」，

---

[14] 參見嚴重敏主編：《中國城市辭典》，成都：四川辭書出版社，1992 年，第 834—835 頁。

[15] 樊錦詩口述、顧春芳譔寫：《我心歸處是敦煌：樊錦詩自述》，南京：譯林出版社，2019 年 10 月，第 64 頁。

[1] 樊錦詩口述、顧春芳譔寫：《我心歸處是敦煌：樊錦詩自述》，南京：譯林出版社，2019 年 10 月，第 204—205 頁。

[2] 參見林同華主編：《中華美學大詞典》，合肥：安徽教育出版社，2000 年，第 1387—1388 頁。

[3] 那爛陀寺：古印度佛教寺院。梵文爲 Nalanda，意譯爲「施無厭」。遺址在今印度比哈爾邦巴臘貢附近。根據佛教傳說，此處原爲釋迦牟尼的大弟子舍利弗的誕生與逝世處，釋迦牟尼本人亦曾路過此地說法。根據藏文資料，最初創建該寺的是阿育王。西元四世紀遊歷印度的法顯在《佛國記》中只提到此處有舍利弗涅槃塔，沒有提到寺院。而西元七世紀遊學印度的玄奘、義淨則曾在那爛陀寺居住多年。據玄奘記敘，該寺原由帝日王創建，後經覺護王、幼日王、金剛王等陸續擴建。現在學術界也有人認爲該寺是笈多王朝的鳩摩羅笈多一世（約 414—455 年在位）創建的。最初是印度教廟宇，後改爲佛教寺院。西元五至十二世紀，此寺一直是印度佛教重要的教學與研究中心之一。據說在極盛時期，佛家學者雲集，主客常達萬人。當時不僅印度的著名佛家學者在此修持講學，中國、朝鮮、日本等國的一些僧人也不遠萬里前來求學。十二世紀末，該寺爲入侵的穆斯林所毀。1861 年，一批歐洲學者根據《大唐西域記》的記載及附近出土的碑銘進行了初步的發掘。二十世紀初，印度考古部門又進行了大規模的發掘，發現該寺遺址達 100 萬平方米。印度獨立後，新建了那爛陀佛教學院。二十世紀五十年代，中、印兩國合作，在那爛陀寺修建了一座玄奘紀念堂。（任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年，第 576 頁。）

[4] 在那爛陀寺遺址上，我們不僅可以看到印度早期飛天的雕塑，還可以看到其它各式各樣的舞者雕塑，比如在大象上舞蹈著的裸體女人們，敲著手鼓進行歌舞表演的樂妓們，還有手拿盾牌和刀劍在征戰中舞蹈的士兵們，他們陶醉於舞蹈之中，將生死置之度外。這就說明印度人的舞蹈意識已經滲透到了印度文化的方方面面。這就有點像中國的孔子所提倡的「禮」，「禮」貫穿於中國文化的方方面面。子路一生躬行實踐孔子的思想學說。子路在臨死之前說「君子死而冠不免」，意思是身爲君子，即使死，也要合乎禮數，要衣冠端正而死，不能衣冠不整而死。

兩耳上豎過頭頂，裸上身，著短褲，兩臂生羽毛，飛翔於天空中，我們稱之爲「羽人」。這種形象的羽人早在漢代畫像石上就已大量出現，是中國古代神僊信仰中引領凡人羽化升天的僊人。可是這種特徵的「飛天」在隋唐以前的壁畫中，就已披上了佛教飛天的大巾，穿上了長裙，似有與佛教飛天結合的趨勢。隋唐以後，很少出現帶有翅膀的飛天。

敦煌最有代表性的飛天是無羽而飛的飛天。飛天的飛翔並不依靠翅膀，而是靠迎風招展的幾根綵帶，是用線表現出來的飛舞，通過纏繞在手臂上的飄帶來呈現出輕盈飛翔的姿態。敦煌飛天是印度文化、西域文化、中原文化共同交融匯合而成的，是印度佛教天人和中國道教羽人、西域飛天和中原飛天長期交流、融合爲一的結晶。

敦煌飛天作爲一種藝術形象，其形像有印度神話乾闥婆、緊那羅的影子，有中國神話西王母、女媧、瑤姬、姑獲鳥的影子，其產生的歷史原因很複雜。最重要的是，飛天承載了中國人對於精神自由的追求。飛的慾望作爲一種精神衝動，同世俗的羈絆形成巨大的張力。

敦煌的飛天是一個非常重要的研究專題，很多學者從各個方面研究過。飛天的漫天飄舞的飄帶，吹奏的天樂，給人一種浪漫的天國的想像。唐君毅先生曾經指出飛天蘊含的「飄帶精神」，並認爲「飄帶精神」是中國藝術的精髓，是中國藝術最爲典型的體現，是中國藝術最高意境的生動展現。由誇張飄帶而帶來的飛動美，使人感到自由而聖潔。飄帶之美，在其能游、能飄，似虛似實而迴旋自在。

段文傑先生認爲敦煌壁畫線描上的藝術成就，突出地體現在飛天的繪畫藝術中。段先生從繪畫藝術的角度分析過飛天。他認爲，飛天「飛翔的姿態」是形象本身的動勢所決定，而創造這種動勢的是畫家所運用的瀟灑飄逸的線描。特別是舞動的飄帶上最後描上去的白線，大大加強了飄帶在空中展卷翻飛的意趣。長長的舞帶和雲彩，非常難畫。飛天的藝術生命力，段先生認爲就在於最後的定性線。敦煌畫家深厚的線描功力，其線描的藝術成就充分體現在飛天的形象上,而飛天形象的民族風格的主要特點,又主要體現在線描的筆法。在段文傑先生看來，敦煌飛天的舞姿是理想與現實、浪漫與想像的產物。

宗白華先生認爲敦煌人像畫創造了一種線紋的旋律，他說「舞」是最高度的韻律、節奏、秩序、理性，同時是最高度的生命、旋動、力、熱情。藝術家在這時失落自己於造化的核心，從深不可測的玄冥的體驗中昇華而出。而「舞」可以使深不可測的玄冥的境界具象化、肉身化。

《反彈琵琶》之所以具有永恆的審美價值，還在於它的構圖和造型具有「有意味的形式」，具有可以回味的「美」的深層底蘊，在審美愉悅中體驗時間的流動感。

敦煌飛天中飄帶與舞姿動作的協調配合，是石窟樂舞形象的一個顯著特點，以舞帶當風、凌空起舞的姿態，表現佛國境界的超塵拔俗。中國繪畫也早就有對「動」的描繪，馬王堆楚墓出土的戰國的《人物龍鳳帛畫》《人物御龍帛畫》都描繪了神僊羽人在彩雲中奔騰飛翔，這是目前所看到最早描繪人與瑞祥之物聯袂飛動的圖畫。後來在漢畫像石中也產生了大量人與動物飛翔的圖案，可見敦煌飛天的形成有其深厚的歷史文化背景。

柴劍虹研究過敦煌的飛天，他說飛天是佛教文化的使者，從古老的印度起飛，曾在阿富汗、尼泊爾歇腳，越過崑崙，經新疆到敦煌，接受華夏文化的洗禮，然後飛遍神州大地，又飛向更遠的東方、西方，爲全人類所認同和鑒賞。他對飛天藝術的評價很高，認爲飛天是敦煌藝術乃至整個敦煌的魅力所在，充分展現了天人

合一的境界。[1]

敦煌飛天舞，其外在表現形式是以舞供佛，內在含義是通過舞蹈的方式彰顯般若，與般若融爲一體、打成一片，最終獲得身心自在、生命覺醒。敦煌莫高窟的飛天，翩若驚鴻，矯若游龍，忽焉縱體，容止可觀，其在「無我、無爲、無執」之下的舞蹈，將生命的終極之理、終極之美展現得淋漓盡致。

從新疆的克孜爾石窟、克孜爾尕哈石窟、庫木土喇石窟、柏孜克裡克石窟，一直到位於甘肅的敦煌莫高窟，壁畫中的飛天，見證著佛教在絲綢之路上東漸的歷史，也見證著禪舞（飛天舞）在絲綢之路上東漸的歷史。

六、中國的各類民間舞蹈

禪舞（飛天舞）沿著絲綢之路傳到敦煌後，又從敦煌那裡岔過去，演變成了兩個不同的傳承：一支從河西走廊進入高原，到了西藏，在與西藏本土文化的互動和結合中，形成了藏傳佛教的金剛舞（法舞、羌姆[2]）和現在藏區廣泛流傳的鍋莊舞；另一支從敦煌繼續往東，來到長安，來到中原地區。

㈠藏區的金剛舞和鍋莊舞

1.金剛舞

據藏文文獻記載，西元八世紀，吐蕃王讚普赤松德讚建桑耶寺時，蓮花生大士爲調伏惡鬼，在宗教儀軌中曾率先應用了一種舞蹈，曰金剛舞。[3][4]《蓮花遺教》稱：「是蓮花生『第一個將舞蹈形式用來表演降魔伏怪的故事』。」《五部遺教》云：「在建桑耶寺的時候，蓮花生大師爲調伏惡鬼爲所行儀軌中率先運用了一種舞蹈。」《土觀宗派源流》載：「蓮花生『來藏後收伏惡毒天魔，虛空之中，作金剛步，加持地基，修建桑耶永固大寺』。」《西藏王臣記》亦說：「蓮花生大師降伏了一切八部鬼神，令他們立下誓言，製定諸神所喜的祭祀物品，又說出了鎮伏凶神的歌詞，在虛空中作金剛舞。」[5]

有些學者認爲，西元八世紀藏王赤松德讚時期，蓮花生大士在桑耶寺以印度密宗金剛乘的金剛舞爲基本素材，創編了「羌姆」。金剛舞作爲密教儀軌的組成部分，在佛教傳入西藏之前已盛行於印度。蓮花生大士在桑耶寺跳的舞蹈，保留了許多印度密教儀式的顯著特點，但其中「光身子」等印度宗教的修行方式不符合西藏人民的生活習慣和審美要求，也不適用於西藏的自然地理環境，因此受到排斥和貶低，而其中的骨號、

---

[1] 樊錦詩口述，顧春芳譔寫：《我心歸處是敦煌：樊錦詩自述》，南京：譯林出版社，2019 年 10 月，第 225—228 頁。

[2] 「羌（qiāng）姆」一詞爲藏語的漢語音譯，類似的漢語音譯還有「昌木」「槍木」和「查瑪」等，意爲寺院中的舞蹈，區別於藏語中的「卓」「夏卓」。「卓」和「夏卓」指一般的民間舞。「羌姆」作爲一個專有名詞，特指從蓮花生建立桑耶寺後所編創流傳下來的藏傳佛教的寺院舞蹈。蒙古喇嘛教沿襲了藏語的發音，稱之爲「查瑪」，仍指喇嘛教寺院內的舞蹈，同樣區別於蒙語中的「布吉格」，即一般意義上的舞蹈。在漢族地區的喇嘛教寺院裡，如北京雍和宮、承德普寧寺，由於他們是漢地的蒙古族喇嘛廟，因此「羌姆」又被稱作「跳布紮」或「跳布踏」。所謂「布紮」「布踏」都是蒙語「布吉格」（舞蹈）的諧音。這裡的「跳布紮」「跳布踏」是漢語的「跳」與蒙語的「布吉格」的一個合成詞，即專指喇嘛們在寺院跳的舞蹈。有關的漢語歷史文獻和漢族群眾還將「羌姆」稱爲「打鬼」「跳神」「跳鬼」等。

「羌姆」至今已有一千多年的歷史。一千多年來隨著佛教的流傳發展，「羌姆」的蹤跡遍及我國西藏、青海、內蒙古，以及甘肅、北京、河北、山西、雲南、四川等個別地區。此外，在與西藏毗鄰的錫金、不丹、尼泊爾、印度北部、孟加拉國和蘇聯南亞部分，以及蒙古人民共和國的喇嘛教流行地區，都曾有「羌姆」的舞姿。像「羌姆」這樣歷經千載、足跡跨越國際而流傳至今的宗教舞蹈，在我國舞蹈史上是頗爲罕見的。它是一份珍貴的舞蹈藝術遺產。（參見高歷霆：《藏傳佛教寺院舞蹈羌「姆」探源》，《舞蹈論叢》，1985 年第四輯，第 1—9 頁。）

[3] 參見佟錦華：《藏族文學研究》，北京：中國藏學出版社，2002 年，第 427—428 頁。

[4] 參見劉志群：《西藏祭祀藝術》，石家莊：河北教育出版社，2001 年 5 月，第 168、169、197 頁。

[5] 參見萬代吉：《從「金剛舞」到「羌姆」看文化的傳播與變異》，《西北民族大學學報》（哲學社會科學版），2006 年第 2 期，第 11 頁。

骨頭珠等法器與西藏本土的宗教法器有相似之處，所以保留下來被人們很快接受。「羌姆」在最初受到非議和排斥後，積極地改革形態，充分吸收苯教儀軌和民間舞蹈形式，使「羌姆」更加民族化，與當地文化接壤，經過幾千年的發展，形成了豐富多彩的形式和各種流派。西藏民族藝術研究所研究員劉志群先生曾言：「蓮花生以帶入的『所謂教外別傳的密宗（續部）金剛舞』爲基礎，又吸收了藏族具有原始巫教色彩的苯教儀式、民間擬獸圖騰舞、人物面具舞、藏族古鼓舞阿卓等藝術因素，在桑耶寺落成的開光大典上作爲藏傳佛教寺院中驅鬼鎮邪儀式咒術的羌姆正式誕生了。」羌姆是外來文化與本土文化相結合的產物。印度佛教舞蹈「金剛舞」在西藏的傳播經過了文化的特殊進化形成了藏傳佛教寺院的法舞「羌姆」，而且在經過佛教在藏地發展的「前弘期」和「後弘期」，特別是在「後弘期」，佛教發展出眾多的派別，各個派別充分利用「羌姆」這種宗教藝術來宣揚本派的教理，「羌姆」得到了迅速的發展，形成了豐富的形式和內容。金剛舞到羌姆的發展過程其實是佛苯相融合、佛教的本土化和民族化過程的縮影，所以羌姆作爲金剛舞在西藏的產物，是西藏化了的金剛舞。[1][2][3]

2.鍋莊舞

鍋莊舞是金剛舞流落到民間、與當地的民族舞蹈結合起來而形成的。鍋莊舞在不同地區，有許多不同的稱謂：西藏的藏民稱之爲「歌諧」，意爲圓圈舞；青海、四川的藏民稱之爲「卓」或「果卓」，意爲吉祥舞；雲南中甸的藏族稱之爲「查拉董」，意爲娛樂舞；還有的地方稱之爲「稻姆」，羌語稱之爲「沙朗」，意爲舞蹈，有喜事沙朗和憂事沙朗之別。[4]

根據規模和功能的不同，鍋莊舞分爲用於大型宗教祭祀活動的「大鍋莊」、用於民間傳統節日的「中鍋莊」和用於親朋聚會的「小鍋莊」；也有人將之區分爲「群眾鍋莊」和「喇嘛鍋莊」、城鎮鍋莊和農牧區鍋莊。另外，鍋莊還有古舊鍋莊和新鍋莊之分：古舊鍋莊帶有祭祀性質，衹能唱誦專用歌詞，不得做任何改動，舞蹈多具有緩慢、穩健、古樸、莊重的特點；新鍋莊多反映農牧業生產和經商貿易活動，歌詞內容和舞蹈動作都比較靈活。[5]

根據地域位置的不同，鍋莊舞裡面又分爲幾個亞種，比如西藏自治區的昌都鍋莊舞、四川省甘孜藏族自治州的甘孜鍋莊舞、四川省阿壩藏族羌族自治州的嘉絨鍋莊舞、青海省玉樹藏族自治州的玉樹卓舞、雲南省迪慶藏族自治州的迪慶鍋莊舞、甘南藏族自治州的甘南鍋莊舞，還有靠近喜馬拉雅山區域的阿里、日喀則的「果諧」「卓諧」等。

(1)西藏自治區的昌都鍋莊舞

西藏的鍋莊舞按照地區的不同，分爲農區鍋莊（藏語「玉卓」）、牧區鍋莊（藏語「促卓」）、寺廟鍋莊（藏語「曲卓」）三大類。農區鍋莊舞流行於藏東昌都地區。昌都縣是康巴文化的中心，也是著名的「鍋莊」發祥地。根據昌都縣鍋莊舞的歌詞和民間傳說來分析，昌都鍋莊早在吐蕃時期就存在了。每逢節日、慶典、婚嫁喜慶之時，藏族男子穿著肥大筒褲，女子脫開右臂袍袖披於身後，各站一邊，拉手成圈，按順時針方向邊歌邊舞。牧區鍋莊舞（即牧民舞）流傳在當雄、黑河和索縣等廣大牧區。牧區鍋莊舞的層次及表演形

[1] 參見萬代吉：《從「金剛舞」到「羌姆」看文化的傳播與變異》，《西北民族大學學報》（哲學社會科學版），2006 年第 2 期，第 11 頁。
[2] 參見萬代吉：《羌姆表演中的藝術特徵》，《西藏大學學報》（社會科學版），第 25 卷第 2 期，2010 年 6 月，第 104—108 頁。
[3] 參見高歷霆：《藏傳佛教寺院舞蹈「羌姆」探源》，《舞蹈論叢》，1985 年第四輯，第 1—9 頁。
[4] 參見萬建中：《「鍋莊」及圓圈舞的文化淵源》，《神州民俗》，2014 年第 12 期，第 17 頁。
[5] 參見周雅瓊編著：《民間舞蹈》，貴陽：貴州人民出版社，2017 年 1 月，第 39 頁。

式和農區鍋莊舞大體相同，但動作差異很大。寺廟鍋莊舞多在寺廟舉行大型佛事活動或迎賓時跳，具有一定的舞蹈程式，要求嚴格，如預先指定領舞者（多爲德高望重的男性長者），要求服裝統一，舞步穩重，舞姿端莊、含蓄。[1]

(2)四川省甘孜藏族自治州的甘孜鍋莊舞

甘孜藏族自治州是康巴藏文化的發祥地之一，甘孜鍋莊舞是甘孜藏區民族文化的一朵奇葩。甘孜鍋莊舞一般在夜幕降臨時分進行，由一名或數名技藝服眾的人作爲領唱或領舞，參加者圍成圓圈，按順時針方向邊歌邊舞，男女老少均可參加。[2]甘孜州各地的鍋莊舞各具特色，真達鍋莊舞、木雅鍋莊舞、新龍鍋莊舞、德格鍋莊舞是其中的典型代表。

①真達鍋莊舞

真達鍋莊舞是四川省甘孜藏族自治州石渠縣的代表性舞蹈，也是石渠縣縣舞。最初，真達鍋莊衹是農區群眾在農忙後聚在一起慶祝豐收、祝願祈福的一種表達方式，現在成了大型活動的必備節目。其歌詞大都是讚美生活、歌頌當地山山水水、祈禱幸福等方面的內容。真達鍋莊舞屬於大型鍋莊舞，舞者多則上百人，由善舞者領舞，稱爲「卓本」。整個鍋莊舞由慢至快，動作以快爲主，男子舒展奔放，明快粗獷，女子則剛中有柔，剛柔結合。[3]

②木雅鍋莊舞

木雅鍋莊舞流行於四川省甘孜藏族自治州的雅江縣，其表演形式有別於康巴藏區的其它鍋莊舞，舞者需要男女成雙成對，圍圈而舞時男女身體前後轉動，腳掌也前後相互碰擊。其舞蹈韻律及表演形式都別具一格，是一種獨特的鍋莊藝術。它還有一個特點——情緒低沉，節奏緩慢，給人的感覺並不是很舒暢，顯得很壓抑，與藏區的其它鍋莊舞有著明顯的區別。[4]

③新龍鍋莊舞

新龍鍋莊舞流行於四川省甘孜藏族自治州新龍縣，歷史悠久，至少可以追溯到我國南北朝時期，至今已有大約一千五百年的歷史。新龍縣鍋莊舞源於古羌文化的土風民間祭祀舞。在歷史演變過程中，新龍鍋莊舞融合了藏族文化和藏族歌舞元素，演化而成了藏族典型的鍋莊圓圈舞。新龍鍋莊舞不僅僅是新龍文化的典型代表，還是康巴民間歌舞的典範，在民間有「知巴塘弦子者，皆曉新龍鍋莊」的說法。就其類型而言，大致可分爲上瞻鍋莊、中瞻鍋莊和下瞻鍋莊三類。上瞻鍋莊融合了西藏鍋莊舞的元素，中瞻鍋莊融合了藏族踢踏舞的元素，下瞻鍋莊保持了較早時期新龍鍋莊的風貌。這三種類型的鍋莊舞，既體現出新龍鍋莊舞風格的基本一致性，又標示出其一定的差異。這在其它地區的鍋莊舞中是少見的。每逢節慶或勞作之餘，新龍男女老少便聚集在一起，翩翩起舞，用鍋莊舞表達喜悅心情。[5]

④德格鍋莊舞

---

[1] 參見李志農、陸雙梅：《奔子欄藏族鍋莊歌舞》，昆明：雲南人民出版社，2009 年，第 5—6 頁。
[2] 參見王秀偉：《甘孜藏區的鍋莊舞文化》，《華夏文化》，2010 年第 4 期，第 50—51 頁。
[3] 參見何永斌、鄒吉輝、李生軍、蔣秀碧等：《四川民族地區國家級非物質文化遺產》，成都：四川大學出版社，2009 年 11 月，第 108—109 頁。
[4] 參見何永斌、鄒吉輝、李生軍、蔣秀碧等：《四川民族地區國家級非物質文化遺產》，成都：四川大學出版社，2009 年 11 月，第 109 頁。
[5] 參見何永斌、鄒吉輝、李生軍、蔣秀碧等：《四川民族地區國家級非物質文化遺產》，成都：四川大學出版社，2009 年 11 月，第 110—111 頁。

德格鍋莊舞流行於四川省甘孜藏族自治州德格縣，當地人稱鍋莊爲「卓」「卓且」。德格卓且形成於德格麥宿地區，是嶺·格薩爾統治時期創編並流傳下來的一種藏族宮廷舞，已有一千多年的歷史。德格卓且的類型分爲三種：一是德格土司在場時，由土司的大臣及頭人們所跳的舞，稱爲「敦卓」；二是大臣和頭人們欣賞的舞蹈，由各宗（行政區）所跳的舞，稱爲「域卓」；三是無官員在座，各地民眾聚會時所跳的舞，稱爲「特卓」。[1]

(3)四川省阿壩藏族羌族自治州的嘉絨鍋莊舞

嘉絨鍋莊舞主要流行於四川阿壩州的馬爾康、金川縣、小金縣、理縣米亞羅鎮及黑水縣，分爲兩類：一是「達爾尕」，其又分爲「達爾尕底」（大鍋莊）和「達爾尕仁」（小鍋莊）兩種；二是馬奈鍋莊。

「達爾尕底」屬於禮儀性和頌揚性鍋莊舞，主要在迎送達官顯貴、活佛高僧、重大節會時表演，人數眾多，氣勢恢宏。「達爾尕仁」唱腔曲調輕鬆明快、熱情奔放，是深受老百姓特別是年輕人喜愛的鍋莊。此舞不拘時間、地點，屬於民間自發性娛樂活動。歌詞多以勞動、生活、愛情等題材爲主，表演時人數不限，在熊熊燃燒的篝火邊跳到盡興方休。

馬奈鍋莊舞，有「天下第一鍋莊」之稱，是嘉絨藏族最原始和最受老百姓歡迎的民間舞蹈之一。相傳馬奈鍋莊舞起源於苯教在金川修建雍忠拉頂寺時期，迄今已有一千多年曆史。馬奈鍋莊最初屬於苯教的祭祀活動，表演中融入了苯教文化的內容，形成了一套特殊的表演程序，如鍋莊表演前，要請苯教高僧誦經、煨桑（燃燒柏樹枝），祭祀墨爾多神，然後才進行表演。[2][3][4]

(4)青海省玉樹藏族自治州的玉樹鍋莊舞

玉樹卓舞流傳於青藏高原腹地青海省西南部的玉樹藏族自治州一帶。卓舞的歷史淵源可以追溯到原始社會，玉樹卓舞中至今還保留著很多遠古時代的痕跡。玉樹卓舞種類繁多，其內容以對家鄉、自然風光等的歌頌爲主，同時廣泛反映社會生活的各個方面。完整的演出分祭奉神佛的序舞、表現廣泛內容的正部、祝福吉祥的尾聲三個部分。玉樹卓舞按功能可分世俗性較強的普通卓舞和宗教色彩很濃的「法卓」（藏語稱「曲卓」）兩類，整體結構由從慢到快兩部分組成，以載歌載舞的形式進行表演。玉樹卓舞的動作主要圍繞甩袖來進行，舞者的袖子很長，全部拖在地上，表演時常常有幾十人、上百人共同參與。[5][6]

①白龍卓舞

流傳於通天河岸的稱多縣白龍村的白龍卓舞，被譽爲「玉樹卓舞之冠」。白龍卓舞不同於一般的民間舞蹈，它是經過高僧大德們精心改編和創作後由民間百姓表演的舞蹈，其不僅具有民間歌舞的參與性和娛樂性，更兼具宗教儀式的嚴肅性。白龍卓舞與其宗教祭祀儀式渾然一體，從整體來看，白龍卓舞的音樂、舞蹈、隊形、服裝等各個方面都深深地烙上了儀式的印記。

---

[1] 參見何永斌、鄒吉輝、李生軍、蔣秀碧等：《四川民族地區國家級非物質文化遺產》，成都：四川大學出版社，2009 年 11 月，第 111—112 頁。
[2] 參見何永斌、鄒吉輝、李生軍、蔣秀碧等：《四川民族地區國家級非物質文化遺產》，成都：四川大學出版社，2009 年 11 月，第 112—115 頁。
[3] 參見李志農、陸雙梅：《奔子欄藏族鍋莊歌舞》，昆明：雲南人民出版社，2009 年，第 7—9 頁。
[4] 參見吳欽：《嘉絨藏族古老鍋莊文化中的瑰寶——天下第一鍋莊「馬奈鍋莊」》，《大眾文藝》，2011 年第 21 期。
[5] 參見周雅瓊編著：《民間舞蹈》，貴陽：貴州人民出版社，2017 年 1 月，第 40 頁。
[6] 參見李志農、陸雙梅：《奔子欄藏族鍋莊歌舞》，昆明：雲南人民出版社，2009 年，第 6—7 頁。

卓舞的隊形路線始終是以順時針方向圍圓圈而舞，不能逆行。這也是佛教教義的體現，藏傳佛教認爲轉經筒、轉寺廟、轉神山聖湖等要按順時針方向轉。這種「圍圓而舞」的形式在先民社會的舞蹈形態中屬於普遍形式，在人類尚處於原始社會時就已經出現。對於民間歌舞來說，亦衹有圍圓的方式能夠使舞蹈週而復始、無限往返，在面對面的向心而舞中，感受到集體的凝聚力量。除此以外，爲了體現卓舞的神聖和莊嚴性，白龍卓舞衹能由中年男性傳承，禁止女子傳唱和表演。表演者還必須是村中沒有劣跡、虔誠信佛的村民，並且在跳大型的卓舞之前，一般要煨桑祭山神，同時要保持身體的潔淨。以舞獻祭、以舞悅神是其舞蹈的最終目的。[1]

②囊謙卓幹瑪

囊謙卓幹瑪是古老的康巴藏族原生態歌舞，集表演和娛樂爲一體，主要流傳於青海省玉樹藏族自治州囊謙縣境內。相傳其起源於北宋宣和年間，至今已有近九百年曆史。囊謙卓幹瑪最早是貴族家庭在宗教活動或節日時表演的舞蹈，表演時男女分列，圍成一圈載歌載舞，舞蹈輕鬆、活潑、開朗，表現出很多帶有遊牧、農耕、狩獵及圖騰崇拜意味的動作。[2][3]

(5)雲南省迪慶藏族自治州的迪慶鍋莊舞

迪慶藏族鍋莊舞，廣泛分佈於雲南迪慶藏族自治州。根據從雲南麗江石鼓轎子村出土的唐代藏文畫像碑中的舞蹈形象推測，鍋莊舞已有上千年的歷史。它最早是一種帶有祭祀禮儀、原始圖騰崇拜性質的歌舞，隨著歷史的發展，逐漸演變成現在藏族人民喜愛的舞蹈形式。

迪慶藏族鍋莊舞以德欽縣奔子欄鎮和香格里拉市建塘鎮、小中甸鎮的鍋莊舞最有代表性。奔子欄鍋莊舞曲調低沉典雅、渾厚豪邁，拖腔多而長，舞姿舒展灑脫，舞步穩健豪放。一場完整的鍋莊歌舞表現了待客時的一系列禮儀程序，有「祝福鍋莊」「迎客鍋莊」「讚頌鍋莊」「相會鍋莊」「辭別鍋莊」「挽留鍋莊」「送別鍋莊」「祈福鍋莊」等種類，在全國各藏區十分罕見。香格里拉鍋莊舞分古、新兩種：「擦尼」是古鍋莊舞，歌詞內容、舞步形式都較古老，具有濃厚的祭祀性質，有專門的動作和歌詞，多受宗教界人士和老年人的喜愛；「擦司」是新舞，是緊跟時代步伐而新編的歌舞，舞姿靈活，歌詞可以即興創作，具有清新、活潑、浪漫抒情的特點，是青年人喜歡的歌舞。[4][5]

⑹甘南藏族自治州的甘南鍋莊舞

甘南鍋莊舞是安多藏區流行的一種古老歌舞，起源於遊牧社會，在甘南藏族自治州的夏河縣和碌曲縣等地廣泛流傳，是「一種氏族部落娛神的祭壇禮儀和與盟誓文化有關的舞蹈形態」，舊時的跳法比較拘謹，多垂頭、附胸、束手而舞，情緒壓抑沉悶，宗教色彩很濃。現在，隨著社會的發展，其宗教色彩逐漸被淡化，文化娛樂健身等功能不斷發展壯大。甘南鍋莊舞的動作大多來源於高山牧區，舞蹈動作往往以雄健、奔放、敏捷、豪壯的特徵而著稱。甘南鍋莊舞以獨特的音樂韻律、獨特的藏族服飾、獨特的舞步隊形，以及活靈活

[1] 參見普布永措：《白龍卓舞的儀式性探析》，《群文天地》，2011 年第 9 期，第 38—39 頁。
[2] 參見彭嵐嘉主編：《西北文化資源大典》，北京：民族出版社，2018 年 12 月，第 909 頁。
[3] 參見王文章主編：《第二批國家級非物質文化遺產名錄圖典》，北京：文化藝術出版社，2015 年，第 1565 頁。
[4] 參見周雅瓊編著：《民間舞蹈》，貴陽：貴州人民出版社，2017 年 1 月，第 40 頁。
[5] 參見李志農、陸雙梅：《奔子欄藏族鍋莊歌舞》，昆明：雲南人民出版社，2009 年，第 10—48 頁。

現的表現形式成爲了安多藏文化傳承的活化石。[1]

總之，鍋莊舞是金剛舞的俗舞，介於金剛舞和俗舞之間，它既有一定的套路，但對套路的要求又不是很嚴，在這些套路的基礎上又有自由發揮的一面，所以它是套路與自由發揮兩者的結合。但究其源頭，金剛舞和鍋莊舞都來源於濕婆舞，或者把歷史縮短一點來看，它們都來自飛天舞。

㈡中原地區的胡旋舞等民族舞

禪舞隨著佛教從新疆往東傳、往中原傳的是真人的禪舞，也就是說跳舞的是真人，但傳到了敦煌的時候，真人的禪舞就慢慢地失傳了，禪舞慢慢地走入民間，和當地的舞蹈結合了起來，也就是說禪舞就不正宗了。正宗的禪舞被終結在了敦煌，我們現在在敦煌的壁畫裡還可以看到千年前的禪舞。而現實中的禪舞，越過敦煌再往東，就慢慢地被俗化了。其中一個從歷史上能查出來的禪舞被俗化的代表，就是唐朝初期和中期在長安以及整個西域盛行的一種舞蹈——胡旋舞。「胡」是西域的意思，「旋」是旋轉不息的意思。從西域傳過來的以旋轉爲主的舞蹈，就叫「胡旋舞」。爲何舞蹈時需旋轉不息？因爲要通過旋轉來讓舞者迅速進入醉酒式的失控與迷離狀態，而使舞蹈更加出神入化。這是不具備禪修工夫的平凡舞者爭取跳出飛天禪舞而採用的無奈之舉。《通典》卷一四六載：「舞急轉如風，俗謂之胡旋。」[2]《新唐書》雲：「胡旋舞，舞者立毯上，旋轉如風。」[3]當時的胡旋舞，在新疆、甘肅和大唐的首都長安都有，尤其是在長安。[4]比如在長安的酒肆中，公孫大娘跳的劍舞就是胡旋舞的一個變種。在當時的長安，大小酒肆中都有從西域來的舞伎，她們都擅長跳胡旋舞。[5]胡旋舞最大的特色是跳舞的範圍小、面積小。小到什麼程度呢？舞者就在一塊小圓毯上跳舞，雙腳不會離開這塊小圓毯。唐朝的段安節在《樂府雜錄》中雲：「舞有鹿骨舞、胡旋舞，俱於一小圓氈子上舞，縱橫騰踏，兩足終不離於毯子上，其妙如此也。」[6]因爲小圓毯的面積小，所以不能像在大舞台上那樣來回穿梭，於是就慢慢地形成了原地旋轉的舞姿，一邊旋轉，一邊跳舞，所以叫胡旋舞。

擅長跳胡旋舞的代表人物是誰呢？就是四大美女之一楊玉環[7][8]。楊玉環之所以得寵於唐玄宗李隆基的重要因素之一，就是雙方有著共同的音樂歌舞方面的愛好[9]。在一次祭祀典禮上，楊玉環獻舞一曲，這支舞其實就是胡旋舞，她的舞姿把李隆基給迷住了，最後李隆基娶了她。後來楊玉環經常在哪裡跳舞呢？興慶宮[10]（即現在西安市最大的公園興慶宮公園）。興慶宮公園現在還在，但比那個時候小得多了，據說祇有當時的十分之一還不到。當時這個公園是皇家園林，裡面有很多涼亭或空地，李隆基和楊玉環就在此遊玩。在遊玩的過程中，李隆基時不時地就會讓楊玉環舞上一曲。當時楊玉環經常跳的是什麼舞呢？就是胡旋舞。

---

[1] 參見王滿輝、史志錦、楊雪蓮：《甘南鍋莊：安多藏文化傳承的活化石》，《甘南日報》（漢文版），2018 年 9 月 20 日。

[2] 吳潔：《從史料、壁畫來看絲綢之路上胡旋舞、胡騰舞、柘枝舞的發展與流變》，《交響（西安音樂學院學報）》，2017 年第 2 期，第 47 頁。

[3] 〔宋〕歐陽修、宋祁撰：《新唐書》，北京：中華書局，1975 年，第 470 頁。

[4] 吳潔：《從史料、壁畫來看絲綢之路上胡旋舞、胡騰舞、柘枝舞的發展與流變》，《交響（西安音樂學院學報）》，2017 年第 2 期，第 47 頁。

[5] 蒙曼：《延客與惑君——兼談唐詩中胡姬的形象塑造》，《新疆師範大學學報》（哲學社會科學版），2006 年第 1 期，第 2 頁。

[6] 〔唐〕段安節：《樂府雜錄・俳優》，第 22 頁。

[7] 楊玉環（716—756 年）：唐蒲州永樂（今山西芮城西南）人。祖父曾爲金州刺史，父親玄琰當過蜀州司戶，早喪。她跟隨任河南士曹的叔父玄圭長大。始爲玄宗子壽王李瑁妃，因「姿質豐艷」「絕世無雙」，被玄宗看中。開元二十八年，玄宗命楊玉環自乞爲女道士，進住太真宮，號太真，天寶四載（745 年）冊封爲貴妃。她聰明美麗、能歌善舞，每倩盼承迎，動移上意，深得玄宗寵愛，姐妹皆顯貴，堂兄楊國忠爲相，操縱朝政。十四載（755 年）安祿山以「清君側」誅楊國忠爲名，發動叛亂。玄宗西逃四川，至馬嵬驛（今陝西興平西），六軍殺國忠，楊玉環被迫縊死。（門歸主編：《二十六史精要辭典・中》，北京：人民日報出版社，1993 年，第 1535—1536 頁。）

[8] 〔唐〕白居易有詩曰「中有太真外祿山，二人最道能胡旋」，此句明確指出楊貴妃是跳胡旋舞的高手。（參見張國剛：《從敦煌飛天到楊貴妃的胡旋舞》，《文史知識》，2018 年第 11 期，第 77 頁。）

[9] 張國剛：《從敦煌飛天到楊貴妃的胡旋舞》，《文史知識》，2018 年第 11 期，第 76 頁。

[10] 張永祿主編：《唐代長安詞典》，陝西人民出版社，1990 年，第 10 頁。

當時楊玉環跳的胡旋舞，乃至整個長安酒肆街頭巷尾流行的胡旋舞，就是敦煌飛天舞俗化後的其中一個流派，或者說是其中一個舞蹈形式。後來自從楊玉環在馬嵬坡被賜死後，隨著她的香消玉殞，胡旋舞再也沒有在歷史中出現過，應該說是消失了。這也標誌著風靡整個長安，乃至於整個大唐的一個舞蹈流派——胡旋舞的沒落和消失。[1]但是，好在現在新疆還多多少少殘留著一點胡旋舞的影子，那裡少數民族的女性跳舞時穿著很肥大的裙子，仍然旋轉著跳舞。她們的這種旋轉式的舞蹈，就是當年唐朝胡旋舞的一個殘餘部分，但不是全部了。[2]她們跳的這種舞蹈，現在已經不叫胡旋舞了，叫民族舞。

因此，敦煌的禪舞俗化後，不僅演變出了當年曾經轟動一個時代的舞蹈——胡旋舞，還對現在新疆的民族舞、蒙古族的舞蹈、西藏的舞蹈等產生了重要影響。可以說，禪舞影響了整個亞洲，包括南亞、東亞、中亞和西亞，對北亞的草原民族舞蹈也有影響[3][4][5][6][7][8][9][10][11]。也就是說，東亞、南亞、中亞、西亞、北亞全部受到了禪舞的重大影響。總之，凡是大乘佛教和金剛乘佛教所影響之地，皆有禪舞的影子。

敦煌飛天舞即禪舞。敦煌飛天舞是禪舞在歷史中最後的亮相和出彩。時至今日，人們衹能從敦煌遺存的壁畫中一窺那驚爲天人的舞姿，領略禪舞的風采。從歷史上來講，從空間上、地理上來講，正宗的禪舞終結在了敦煌，以敦煌壁畫作爲最後一次盛開，盛開以後，迅速凋零，僅以藝術的形式凝結於敦煌壁畫裡、湮沒於歷史長河中；從時間上來講，禪舞終結在了唐朝中期，在唐朝中期以後，禪舞在歷史上就不見有任何記載，也就可以視作爲消失了、終結了。[12]千年的飛天，最後絕止於敦煌莫高窟；千古的禪舞，從此隱沒在歷史之中。也就是說，禪舞消失在人間至少已有近一千三百年的歷史，我們現在撥開歷史的塵沙，找到歷史的精神，重新把這終結了、失傳了近一千三百年的禪舞，再次交還給人間，再次交還給我們這個民族，把它重新拯救起來、重新復興起來，讓禪舞從壁畫上走出來，走到現實中，再現沙漠之舞、雪山之舞、生命之舞。而且這次復興還結合著禪舞的修行法門。自古以來，禪舞就是一個修行法門，但其體系不完備，架構不清晰，始終是隱隱約約的，不能說沒有，也不能說有。現在到了我這裡，我給它建立了清晰的構架，完備了它的體系，把禪舞的修行方法也完整和清晰地公佈了，中興失傳了千年以上的一門千古絕學、絕技。這是真正地復興東方文明的其中一個重要環節。

---

[1] 張國剛：《從敦煌飛天到楊貴妃的胡旋舞》，《文史知識》，2018 年第 11 期，第 78 頁。
[2] 劉建、孫龍奎：《維族舞蹈生成一瞥》，《北京舞蹈學院學報》，1999 年第 1 期，第 54 頁。
[3] 金秋：《古絲綢之路樂舞文化交流史》，上海：上海音樂出版社，2002 年，第 7 頁。
[4] 柴劍虹：《岑參邊塞詩和唐代的中西交往》，《西北大學學報》（哲學社會科學版），1984 年第 1 期，第 59 頁。
[5] 曾金壽：《敦煌樂舞與印度佛教樂舞的淵源關係》，《交響（西安音樂學院學報）》，2013 年第 4 期，第 49 頁。
[6] 楊晶晶：《淺析布裡亞特舞蹈的風格特徵》，《赤峰學院學報》（漢文哲學社會科學版），2012 年第 3 期，第 211—212 頁。
[7] 羅雄岩：《「胡旋舞」與綠洲文化傳承新考》，《北京舞蹈學院學報》，2002 年第 4 期，第 44 頁。
[8] 肖雲儒：《絲路胡旋》，《求是》，2016 年第 5 期，第 62 頁。
[9] 文華、楊冬梅：《唐代西域「胡旋舞」與「胡騰舞」在蒙古族薩滿舞蹈中的傳承》，《民族教育研究》，2008 年第 3 期第 19 卷，第 92—94 頁。
[10] 肖麗娟：《絲綢之路複合型民族舞蹈文化的思考》，《藝術評鑒》，2018 年第 7 期，第 91 頁。
[11] 李琦：《初探絲綢之路複合型民族舞蹈文化》，《藝術教育》，2019 年第 12 期，第 241 頁。
[12] 張國剛：《從敦煌飛天到楊貴妃的胡旋舞》，《文史知識》，2018 年第 11 期，第 78 頁。

第四章 禪舞的特色

禪舞有別於一般的舞蹈，它有十一個突出的特色。

第一，禪舞是單人舞。不論性別年齡，不論有無舞蹈基礎，皆可修學禪舞。修學者不僅可以通過禪舞來強化舞蹈基礎，也可以通過舞蹈基礎來提高禪舞。

一般的舞蹈可能是單人舞、雙人舞或多人舞，但禪舞一定是單人舞。禪舞不存在和別人一起跳舞，通俗地說就是大家各跳各的。舞者是真正地沉浸在自己的世界中。另外，禪舞是不分性別、不分年齡的，也就是說，任何人都可以跳禪舞，不論男女老少、不論多大年紀都可以跳禪舞，不像有些舞蹈，只適合男人跳或只適合女人跳。而且能否跳禪舞與舞者所在國家無關，與民族無關，與宗教信仰等全部無關，禪舞適合所有人跳。

有很多人會問，跳禪舞是否需要舞蹈基礎？比如有的人在學禪舞之前就愛好舞蹈，在舞蹈學院學習舞蹈或者拜了一個舞蹈老師，學過一些舞蹈基礎，比如開肩、開胯、下腰、壓腿等等。我在印度的時候，認識一個已經在印度留學了十年的中國留學生，他在印度學的就是印度舞。我曾問他，在印度學舞蹈的中國人有幾個？他說就我一個。他經常到我那裡去，讓我幫他拉開關節。比如他把一條腿舉起來靠在牆上，讓我推著他的腳後跟使勁往牆上靠。他還在地上劈叉，劈完叉以後，讓我赤著腳站在他的大腿上往下踩、往下壓。我說我是不是體重太重了，這麼壓你能受得了不？他說，可以可以，沒事的，我要的就是你這麼個體重，輕的人來壓，關節拉不開。他還讓我給他拉開腳上的關節，他把腳繃著，讓我使勁扳他的腳踝，我兩只手握著他的腳使勁往下扳，我都使了很大的勁了，他說你還是沒使勁，你再使勁。這樣一套下來，差不多要用半小時到一小時。他每隔一週到兩週，就要把全身從頭到腳的關節全部開一次。他說如果不開的話，筋就縮回去了，就全身難受，總感覺氣血不暢，這麼一開，就感覺特別舒服。他說這是他幾十年來養成的習慣。

禪舞與舞蹈基礎是什麼關係呢？如果是有了一定舞蹈基礎的人來跳禪舞更好，可以錦上添花；反過來，如果是沒有任何舞蹈基礎的人來跳禪舞，跳久了，就可以像那些有舞蹈基礎的人一樣，身上的一些關節、韌帶會自動拉開，而不用像那些有舞蹈基礎的人一樣刻意地去拉筋、拉開關節。因爲跳禪舞時，舞者一旦投入進去，就會哪裡不通通哪裡，哪裡不開開哪裡，沖著那個不通的地方會自發做出一些相關的動作，這些動作就可以起到開關節、開胯、開腰、開肩等作用。所以，禪舞跳久了的人，他的關節、韌帶和那些有舞蹈基礎的人是一樣的。也就是說，已經有舞蹈基礎的人，跳禪舞非常有利；沒有舞蹈基礎的人，禪舞跳久了，也能夠獲得異曲同工之妙。因此，不論有沒有舞蹈基礎，都可以跳禪舞。

禪舞與舞蹈是什麼關係呢？禪舞與舞蹈既可以獨立存在，又不相互排斥，同時還可以相輔相成。舞蹈與禪舞是形神關係。舞蹈是形，禪舞是神。一個是形式，一個是內容——舞蹈是外在的形式，禪舞是內在的內容。舞蹈衹是關於肢體動作的一門藝術，它有著獨立存在的價值；禪舞也有其獨立存在的價值。舞蹈取代不了禪舞，禪舞也取代不了舞蹈，它們之間是相互關聯、相互促進的關係，而不是相互取代的關係。舞蹈與禪舞相得益彰，珠聯璧合，既有形式又有內容，既有形又有神，既有獨立價值又相得益彰。

第二，禪舞源於宗教，超越宗教。禪舞是生命科學的重要組成部分——祛病健身、昇華身心與開悟解脫。

從歷史上看，禪舞源於宗教，但超越宗教。禪舞在歷史上與宗教是分不開的，但這衹是歷史上的禪舞，不是現在的禪舞。一千多年以後的今天，我們傳授的禪舞是復興的禪舞，它是建立在生命科學之基礎上的，是生命科學的一個重要組成部分，是在生命科學理論指導下的具體修行方式（修行法門）。這就讓禪舞徹底擺脫了宗教的束縛，滌蕩了宗教的色彩，揭開了宗教的外衣。在過去數千年的歷史中，不僅禪舞與宗教是分不開的，人類幾乎所有的修行方法，所有八萬四千法門，比如獅子吼、禪茶、道家的內丹等都是如此，都與宗教有著十分緊密而長期的糾纏關係。包括印度的瑜伽[1]也是如此，其與印度教的關係非常緊密。我們的皇冠瑜伽[2]現在已經去除了宗教的成分，在沒去除之前，其也與宗教關係密切。現在印度的瑜伽流派，比如昆達裡尼瑜伽，尤其是奉愛瑜伽，幾乎就是宗教的產物，跟宗教緊密相連。一個奉愛瑜伽的修行者，就是狂熱的宗教信徒。不僅在歷史上是如此，現在也是如此，他們在認知上，還認爲要想修行奉愛瑜伽，就必須成爲一個印度教的狂熱教徒。狂熱到什麼程度呢？半夜就起來祈禱、唱誦，因爲奉愛指的是向神奉愛，把自己所有的愛心、所有的讚美都獻給神，從早唱到晚，從早唱到晚……這裡面包含著非常濃烈的宗教成分。其它瑜伽也都是這樣，相對而言，唯有哈他瑜伽還稍好一點，但哈他瑜伽裡面也有唱誦。

2012年我剛從印度回國的時候，廣州開辦了一個中印瑜伽文化節，連著開了好幾天的時間。在此期間，我走訪了幾個當時有代表性的瑜伽館。這些瑜伽館正在流行哈他瑜伽中的唱誦，他們弄來了印度的小鼓敲著，唱得比印度教教徒還投入，幾乎讓人難以相信這些都是中國人。因爲我前幾年就在印度健康與家庭福利部裡面教瑜伽，其中有幾個老師是專門教唱誦的，我見過他們帶著學生投入地唱誦。如果沒有鼓的話，他們就拍著手唱誦；如果有鼓的話，就「咚咚咚」敲著鼓唱誦。其中的宗教味是相當重的。

瑜伽與印度教（即之前的婆羅門教）有著十分密切的關係。以前無論是在理論上，還是在修行方法上，瑜伽與宗教都是融爲一體的，人們都分不開它們，但現在到了中國以後，我們把它們分開了。因此我們在講皇冠瑜伽的時候，你是感受不到這裡面有宗教味的，因此你可能會產生一種錯覺，覺得好像皇冠瑜伽與宗教沒多少關係似的，那是因爲我們替你將其摘開了，如果不摘開，其中的宗教味還是重得不得了的。

因爲在第一軸心時代有一個最大的特色——宗教化。在第一軸心時代偉大的思想家中，除了孔孟之外，十個有八個是宗教家，帶有著強烈的宗教色彩。比如佛教的創始人釋迦牟尼、耆那教的創始人馬哈維亞、基督教的創始人耶穌等，他們都身兼幾職，既是宗教流派的創始人，又是生命科學家，又是哲學家，又是教育學家，又是思想家，又是大成就者。取決於我們從什麼角度來看他們——如果我們從宗教的角度來看，他們就是宗教流派的創始人；如果我們從生命科學的角度來看，他們就是偉大的生命科學家；如果我們從哲學的角度來看，他們就是偉大的哲學家；如果我們從教育學的角度來看，他們就是古代偉大的教育學家。但是，宗教流派的創始人是他們的一個十分重要的身份，因爲他們的確創立了自己的宗教教派。這就是爲何說在第一軸心時代最大的一個特色就是宗教化，到處充滿了濃烈的宗教氣氛。

---

[1] 瑜伽：瑜伽是梵文 Yoga 一詞的音譯，當代將 Yoga 一詞意譯爲「結合」「貫通」「統一」等，在中國古代佛教經典中，則始終將其譯爲「相應」。「瑜伽」這個概念，不僅包括印度歷史上流傳下來的那幾個固定流派的瑜伽，還包括東方的幾個主流文化，即儒、佛、道，印度教、耆那教、伊斯蘭教等。因爲它們全部是通過相應、連接的方式傳承道統獲得解脫的，所以都可以稱之爲「瑜伽」，這就是「大瑜伽觀」。這是一個內涵深厚、外延無限的大概念。（潘麟：《〈瑜伽經〉直解》，北京：中央編譯出版社，2017 年，第 15 頁。潘麟：《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》，北京：中央編譯出版社，2017 年，第 18 頁。）

[2] 皇冠瑜伽：皇冠瑜伽（梵文名 Crown Yoga）在印度歷史中源遠流長，爲「哈他瑜伽」「昆達裡尼瑜伽」「行爲（業）瑜伽」「八步（勝王）瑜伽」「奉愛瑜伽」以及「智慧瑜伽」等瑜伽流派之源頭。這些流派因分有了皇冠瑜伽某方面之內涵與真髓而得以成爲各具特色的修行體系。概括地說，皇冠瑜伽是以軟化或化開頭頂梵輪爲基礎的一種注重心傳與神傳（神啟）的瑜伽，是最快速度實現靈性深度覺醒和最適合當代人身心昇華的生命修學體系。（潘麟：《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》，合肥：黃山書社，2012 年，第 21 頁。）（關於「瑜伽」「皇冠瑜伽」更爲詳盡的闡釋，請參閱吾的著作《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》《〈瑜伽經〉直解》等。）

到了第二軸心時代[1]，正好相反，第二軸心時代要去宗教化，回歸理性。去宗教化不是跟宗教有仇，而是標誌著人類的精神和意識的一次飛躍、一次成熟。在人類文明文化還很年輕的時候，才會有宗教現象；當人類文明文化進入中年階段，理智就會戰勝信仰，建立在信任和理性之上的文明文化就會戰勝建立在信仰和非理性之上的文明文化。

第一軸心時代就相當於人類的青少年時期，很多時候含有極強的情緒化和非理性化成分，這些情緒化和非理性化成分合在一起就構成了宗教，以及建立在宗教之上的荒誕的神話和荒誕的宗教學說。到了第二軸心時代，相當於人類進入了三十歲以後的時期，理性戰勝宗教，理性戰勝非理性。因此，在第二軸心時代，人類在各個方面都有了飛躍式的發展，包括宗教。到了那個時候，宗教就會被拋棄到歷史中，成爲歷史中的一個遺跡；到了那個時候，人們會爭相嘲笑宗教，宗教會像過街老鼠一樣，人人喊打，人人厭惡。這就像是一個成熟的中年人不喜歡青少年那幼稚的思想一樣。一個三十歲以後的中年人，你再去跟他談十五歲時幼稚的想法，他是鄙視的，是嘲笑的，是不願意接受的。

當整個人類都處於精神的初級階段時，我們與宗教之間有一種強烈的吸引和相應，所以在前面的兩三千年時間裡，整個人類都籠罩在宗教氣氛、宗教色彩之中。人類真正對宗教產生質疑、厭惡、不喜歡、反感的歷史不足兩百年。這還衹是部分思想成熟、走在前面的人，仍有相當多的普通百姓依舊沉迷於宗教中出不來。尤其是近些年由於改革開放，國家的意識形態一鬆，大家又回歸到了宗教之中，癡迷於宗教之中出不來。這就證明我們整個人類的意識發展水平是相當低的。衹有佔人口比例不足1‰的人（比如極個別的科學家、極個別的思想家等）才能清晰地認識到，宗教是一個即將被淘汰了的文明存在形式和思想存在形式。

禪舞是生命科學的一個有機組成部分。而生命科學是一個爲未來而誕生的科學，不是爲過去而誕生的科學，儘管它來自過去[2]，但它是爲未來而誕生的。所以，生命科學在這個時代出現，顯得有點偏早了，因爲大部分人都還沒有準備好，大部分人都還沉迷於宗教和迷信之中。在這個時候生命科學宣告誕生了，這是一個不合時宜的誕生。但它又是最合時宜的誕生，正因爲大家都沉迷於宗教和迷信之中，生命科學才叫「獅子

---

[1] 第二軸心時代（又名新軸心時代）：「第二軸心時代」的觀念，在西方首先由英國的凱倫・阿姆斯特朗和美國的天主教神學家尤爾特・卡曾斯提出。卡曾斯指出，由於技術和人文主義的發展，人類正進入一個新的「軸心時代」。儘管我們這個時代仍然受到第一軸心時代的熏習，然而在經過千年的演變後，第一軸心時代似乎已經到了強弩之末，對這個時代的影響力日漸式微。到了當代，全人類經歷著越來越深重而持久的精神危機。在重重危機面前，人類強烈渴望第二軸心時代的到來。這份渴望源自人類對生命成長和覺醒的嚮往，這正是促使人類文明和歷史不斷前進的最根本最持久的驅動力。人類與生俱來的本性由三大層次所構成，即「獸性（生物性）」「人性」與「佛性」。獸性對應原始文明時期，人性對應第一軸心時代，佛性對應第二軸心時代。第一軸心時代成功地戰勝和超越了人之本性中的獸性而從此進入人性領域。自第一軸心時代以來至近當代，人類出現了越來越嚴重的精神危機或曰存在危機，究竟而言，是因爲這些問題非人性內涵之能力所能洞察和解決，非得依靠佛性方能解決。第二（新）軸心時代是對第一軸心時代的否定和超越。從此，人類將進入佛性的全面甦醒時期。（潘麟：《生命科學與新軸心時代》）

[2] 生命學的起源可以上溯到五千乃至七千年前。東方文化的先革們，在文明發軔之初，就對生命內涵發生了濃厚的興趣，並隱居在山林中對其苦思冥想，努力探究生命內在的奧妙。這些在山林中的隱士們、苦行僧們就是歷史上第一代生命學家，從那以後，生命學慢慢地演變出很多極枝。由於角度不同、探索的途徑不同，每一支系的探索者，其代表人物的身份都不一樣，但在我們眼中他們都是早期的生命學家。

道家修煉內丹的大師們，被稱爲「內丹師」。內丹師是道家學派中典型的生命學家，他們通過修煉內丹的形式來探索生命的奧妙。還有中醫師，像扁鵲、華佗、孫思邈等，這些跨時代的醫學宗師們，從醫學角度進入生命的內涵之中，通過治療疾病、恢復健康的方式成爲一代生命學家。他們對身心內在結構和疾病的形成等很多方面進行探索而得的心得智慧，形成了一部部劃時代的醫學經典，同時也是超越歷史的生命學著作。那麼佛家呢？中國古代那些燦若星辰的大禪師們，像一祖達摩、二祖慧可，直至六祖慧能等等，都是真正意義上的生命學家——佛家學派內的生命學家。還有中國西藏的密咒師和佛家密宗的修行家們，他們在山洞裡常年閉關，對生命內在進行了深入探索和長期修證，他們也都是真正的生命學家。他們對生命內在的認識和探索，是前無古人的，甚至是後無來者的。他們擁有對生命獨特的見解，也凝聚了獨特的智慧。儒家亦是如此，儒家的「明明德」即是生命科學，儒家所言之「工夫」，即佛家所言之「修行」，即道家所言之「修煉」，亦即現代生命科學裡所言之「生命實踐」或曰「生命體證」再或曰「（將心性之內涵與屬性和聖賢之教導）從身心裡活出來」。還有那些瑜伽大師、苦行僧、風水師、命相師等等，他們也都屬於生命學家的範疇。他們用青春和一生來探索、研究、認識生命內在的真相，最終成爲人類歷史上對生命有卓絕認識和精深造詣的生命學家，他們爲人類所留下的浩瀚經典，就是證明。（潘麟：《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》，北京：中央編譯出版社，2017 年，第 214—215 頁。潘麟：《〈中庸〉心要》，南昌：江西人民出版社，2021 年，第 94 頁。）（更多關於「生命科學」的詳細闡述，請閱讀吾的著作《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《〈中庸〉心要》等。）

吼」，才能加速人們意識的成長與提陞，加速宗教的腐朽與沒落。在這個世界上，總要有這麼一聲吶喊，與其遲喊，不如早喊，而且越早把大家喊醒，越好。因此，換一個角度來說，生命科學又是一個早就該誕生的科學，現在才誕生，都嫌遲了，但畢竟它誕生了，這是非常值得慶幸的！生命科學宣告誕生之時，也同時宣告了生命科學「去三化」理念的誕生。去三化，即去宗教化、去神秘化和去庸俗化。自然科學去宗教化用了五百年，如果我們快一點可能數十年就夠了，即至少需要數十年的不懈努力，生命科學才能從「三化」中較爲徹底地走出來。衹有自由才能發展，將生命科學從宗教中分離出來，就是給生命科學以最大的自由，讓生命學健康地向前發展。生命科學一旦從各類宗教、巫術和神秘思想的歷史塵埃中剝離出來，將給人類帶來的貢獻是無法用語言來表達的，多麼高的評價都不爲過！

雖然生命科學已經誕生了，但現在絕大多數人對生命科學的理解仍然處在極其膚淺和幼稚的階段。無論我們怎麼給生命科學下定義，無論我們怎麼來談論生命科學，他們依舊我行我素，對生命科學置若罔聞，他們不知道生命科學所代表和象徵的意義有多麼巨大。很多人對宗教的情感依然十分強烈。從歷史發展的角度來看，喜歡宗教的人都是要被歷史淘汰掉的，衹有意識低劣的人，才會喜歡宗教。他們不知道這都什麼時代了，現在都進入第二軸心時代了，人類要進行一場意識革命、精神革命、生命革命、文化革命和歷史革命，籠統地稱之爲「靈魂革命」。這樣的一個革命，已經到來，至少在部分人那裡，已經到來。但在這個時候，還有那麼一部分人依舊沉迷於腐朽的、腐爛發臭的宗教之中，依舊不願意出來。這就說明人類意識的發展還是非常不同步的。有人的地方，就有前、中、後——有的人走在時代的前列，有的人走在時代的中間，有的人走在時代的後面。時代都往前走了很久了，他們才遲遲地反應過來，才遲遲地有那麼一點點意識，他們始終被時代拋棄在兩百公里、五百公里之後。這樣的人，也是大把大把存在的。這就看我們選擇當一個什麼樣的人，是當一個先知先覺者，還是當一個後知後覺者，是當一個走在時代前列的人、捕捉時代最敏感的脈搏的人、能夠聽到時代最超前的微弱的呼聲的人，還是要成爲時代的包袱、時代的拖累、被時代拖著走的人，這就看每個人自己的選擇了。

總之，禪舞在歷史上源於宗教，但從現在開始，超越宗教，成爲生命科學的一個重要實踐法門、一個重要修行法門、生命科學的一個重要組成部分。禪舞的目的是祛病健身、昇華身心，以及最終的開悟解脫。

第三，禪舞是典型的動態禪修法。動態禪修法是禪修的重要方法之一，動靜結合，是八萬四千修行法門之一。

禪修的方法可以分爲兩種：一種是靜態禪修法，就是打坐，靜靜地坐在那裡；另一種是動態禪修法，比如禪舞就是典型的動態禪修法。在外在的運動中，加強心靈的深度寧靜——這看起來好像是矛盾的，但其實並不矛盾。一方面，肢體在運動著，同時這種運動不僅沒有打亂內心的寧靜，反過來還能加強心靈的進一步寧靜，加強自己的禪修境界。這就是以「外動」來觸「內境」，這就是動態禪修。

靜態禪修與動態禪修之間的關係是什麼呢？它們之間是不可以打成兩截的，它們其實是相互促進的。其理論來自中國陰陽學說中的「陰極生陽，陽極生陰」——這是一個哲學用語，放在修行上也適用。在修行上，靜就是陰，動就是陽，「陰極生陽，陽極生陰」就是「靜極生動，動極生靜」。「靜極生動」就是打坐久了，靜態禪修的時間久了，當你安靜到一定程度，你的內心中就會強烈地感到想要動一動，這個時候特別適合找一個地方去動一動，特別適合跳禪舞。等你跳了一段時間禪舞，跳到極致的時候，就「動極生靜」，再多一分鐘你都不想動了，就渴望找一個地方靜靜地坐下來，這個時候你再去打坐，事半功倍。

在中國，有一個古老的養生方法，叫自發氣功，簡稱自發功。自發功是什麼意思呢？聽這個名字你就知道，它是從自己的內在發出來的動作。自發功的歷史可以追溯到巫舞。[1]中國有句古話叫「巫、醫不分」，中醫起源於巫，所以古人把「醫」字寫作「毉」[2]，上「殹」[3]下「巫」。到了現代社會，中醫仍保留著第十三科——祝由科。《祝由十三科自敘》：「有疾病者，對天祝告其由，故名曰祝由科。」元明之際，太醫院設十三科，祝由科是其中一科，爲唐代太醫署中的咒禁科演變而成。[4]《素問·移精變氣論》：「古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。」後世把用符咒禳病者歸祝由科。這是典型的對古代巫術的保存和傳承。[5][6]

自發功的要領就是「靜極生動，動極生靜」，故自發功其實就是動態禪修。練習自發功時，人站著不動，放鬆身體，放鬆精神，靜極了，就會有一種力量從內在生起，催動著你的肢體做出自發的動作，慢慢地你就會自發地開始手舞足蹈，動到了一定時候又慢慢地不想動了，就想靜靜地坐著。由靜到動，再由動到靜，構成一個循環。如果動不了，你可以先稍微引導一下自己，隨意亂動一會，動著動著就不用你引導了，你的身體自然地就會動起來。動到一定時候你就會發現體內有一股力量、有一股氣在催動著你做出很多高難度的、平時做不出來的類似舞蹈一樣的動作，自發地活動你的關節、牽動你的五臟。這個「動到一定時候」到底是多久，不好說，因爲有個體差異，有的人衹需要十分鐘、二十分鐘，有的人需要若干次。如果你稍微引導一下自己——這個「稍微引導一下」不是完全不引導，也不是完全在自己嚴密的掌控之下，而是介於兩者之間，給自己一個淡淡的、朦朧的、大方向上的引導。這裡有一個要點：你不是引導自己做出某一個具體的動作，而是給自己一個淡淡的、朦朧的、大方向上的引導和暗示。有了這個引導後，你的姿勢和動作就會往這個大方向上去發展，慢慢地你就會跳出禪舞來。你越是放鬆，越是自由揮灑，你真實的境界、真實的情懷、真實的審美感受和審美體驗就越是會表露出來。你心中想什麼，你心中有什麼樣的境界，你處於什麼狀態，都會通過你的姿勢和動作展示出來，這就是身心高度合一。如果你的境界很低，那麼你展示出來的動作也是低級的；如果你的境界很高，那麼你在不經意間展示出來的姿勢和動作就會有一種很高的境界。你的境界很低表露出來未必是壞事，這樣可以讓你瞭解自己的真實情況。境界很低的話，你以後通過學習和修行把境界提升上來就是了，但前提是你要瞭解自己。因爲如果你不瞭解自己，你怎麼提高自己？

有些人的自發功發不起來，是因爲他們對自己的掌控力太強了，沒有做到放手。自發功不是有意、刻意而爲之，而是要讓自己處於很安靜、很放鬆、很自由的狀態，把社會上各種各樣的條條框框都去掉，去掉得越多，你的自發功就越是自發。換句話說，當你把後天所有的束縛、所有的枷鎖、所有的意識形態、所有的思想觀念逐漸拋棄掉的時候，拋棄得越徹底，你就越能揮灑自如，你的自發功就越能發起來。

禪舞也是如此。跳禪舞時，是什麼阻礙了我們跳出好的舞蹈？是我們自己，是我們自己後天的種種枷鎖、種種觀念。它們把我們像繭一樣層層疊疊地包裹了起來，讓我們束手束腳，讓我們跳不出自然柔美的、渾然

---

[1] 參見張劍峰主編：《尋訪中國傳統文化·道醫》，成都：四川人民出版社，2015 年 5 月，第 77—81 頁。

[2] 「毉」的本義就是「醫」。「毉」從「巫」，與中國的巫文化有關。《說文解字》無「毉」字，但在先秦文獻中已有用「毉」爲醫的情況。王念孫《廣雅疏證》：「是醫即巫也，巫與醫皆所以除疾，故『醫』字或從『巫』作『毉』。《管子·權修篇》云：『好用巫毉』。《太元元數篇》云：『爲毉，爲巫祝』。」「毉」代表醫起源於巫，即醫巫同源。（參見韋欽國：《醫、殹、醫、毉有不同》，《中國中醫藥報》，2018 年，第 008 版。楊金萍、盧星：《從「醫」的字形演變談巫醫與針砭術的發源》，《世界中西醫結合雜誌》，2014 年，第 9 卷第 8 期，第 799—802 頁。）

[3] 「殹」字的本義是叩擊發聲，與治病有關。《說文解字》云：「擊中聲也。從殳醫聲。」王育說：「殹，病聲。」即「殹」代表治病時發出的叩擊聲，也有人理解爲病人因痛苦而發出的呻吟聲——因疼痛所以需要救治。因此，「殹」字的本義就是（治病時）叩擊發聲，與治病有關，並已經具備了現代「醫」的部分內涵。（參見韋欽國：《醫、殹、醫、毉有不同》，中國中醫藥報，2018 年，第 008 版。）

[4] 陳永正主編，古健青、張桂光、張解民編：《中國方術大辭典》，廣州：中山大學出版社，1991 年，第 449 頁。

[5] 參見沈晉賢：《醫巫同源研究》，《南京中醫藥大學學報》（社會科學版），2003 年第 4 期，第 197—200 頁。

[6] 李具雙主編，李淑燕、姜乃菡、邱雲飛副主編：《品掌故 話中醫》，北京：中國中醫藥出版社，2019 年 6 月，第 2—7 頁。

天成的舞蹈。其實我們每個人都是天才的舞蹈家，之所以我們這些天才的舞蹈家被埋沒了、扼殺了，是因爲我們被後天的種種觀念封鎖住了。衹要我們把後天的這些觀念、這些封鎖去掉，我們內在的舞蹈天賦就會被釋放出來。因此，修行禪舞的過程，就是把人人都有的內在的舞蹈天賦不斷地釋放出來的過程。我們要不斷地放鬆、不斷地投入、不斷地超越自我、不斷地空掉自己、不斷地加強自己的虔誠、不斷地加強自己的無我、不斷地把自己後天的種種約束和枷鎖解除掉——無論這個束縛來自心靈的哪個層面，衹要它是枷鎖，我們就要把它解除掉。我們解除掉多少枷鎖，我們內在的天然的舞神就能被釋放出來多少。每個人內在的舞神的釋放速度是不一樣的：有的人也許通過跳一次二三十分鐘的禪舞，就可以由一個被重重束縛的人變成一個徹底自由放開的人，就完成了釋放自己內在的舞神的過程；而對於另一些人來說，也許要跳十次、三十次、五十次禪舞，需要一年或兩年的時間，才能慢慢地把自己內在的舞神釋放出來。我們什麼時候能把內在的舞神完全地釋放出來，什麼時候就能跳出像飛天一樣的舞蹈。

舞蹈時，我們還可以祈請師父把我們的舞蹈能力釋放出來，解除我們在舞蹈上的封印。其實，從理論上來說，凡是地球上別人有的能力，我們都能有。我們之所以缺少這些能力，是因爲我們的這些能力被封鎖著，被封印著，被業障障著。最好的消障方法就是上師瑜伽（又名「上師相應法」，即「形傳、心傳、神傳」中的心傳）——祈請上師把我們的業障消除掉，把我們的封印解除掉。最好閉著關祈請上師解除自己的種種封印。一旦解除了封印，我們的這些能力就被釋放出來了。我們的寫作能力、唱歌能力、演講能力、書法繪畫能力等都是如此。比如如果我缺乏寫作能力，祈請師父加持我，解除我的語障，解除我在語言文字上的封印，讓我擁有像托爾斯泰、魯迅一樣的寫作能力。在修行上也是如此，我們自己最清楚自己最近一段時間卡在哪裡了。比如我們覺得最近一段時間身執很嚴重，感覺自己的心牢牢地被這個身體吸附著，心和身之間就像被萬能膠粘上了似的，撕都撕不開，那就祈請上師來解除這個封印。再比如佛經裡說地水火風都是光態存在、無障礙式存在、明點式的存在，但我們老是強烈地把這個世界的地水火風看成是實在的東西，其實這是一個障、一個封印，我們就祈請師父把這個封印解除掉。我們所要做的就是積極地配合師父，以歡迎的心態，以十分歡喜的心態，來迎接師父給我們解除這個封印。封印解除掉了多少，我們自己是很清楚的，但我們得有耐心，因爲封印不是一天兩天就能解除的，需要一個很長的過程。

除了禪舞和自發功，古人還有一種挺笨但很好用的辦法，就是在一座山上或一片草地上，使勁跑步，把我們全身的勁都使出來，就這麼跑跑跑，跑到最後，精疲力竭，一步都跑不動了，好，不跑了，就地放鬆，就地坐下。平時我們一上坐就雜念紛飛，那是因爲我們沒有累到極致。古人有一個辦法可以治療我們一上坐就雜念紛飛的這個毛病，就是幹活去、爬山去、草地上奔跑去。

以前我們在阿宗寺的時候，學習模仿六道，其實主要是模仿畜生道。在阿宗寺的旁邊有一片天然的樹林，是阿宗寺外在的修行道場。正好這個樹林裡面天然形成了兩個相對獨立的空間，所謂相對獨立的空間就是在這片樹林中有兩塊空地，空地周圍都是天然的松樹，正好一塊空地供男眾使用，另一塊空地供女眾使用，中間用一條繩子隔離一下。學習的時候，是有人來統一指揮的。指揮者不讓我們穿衣服，衹能穿內衣、短褲，基本赤身裸體，無論男女，無論天熱、天涼都是這樣。指揮者說，牛、馬、豬等動物，天熱是不是也是這樣？天冷是不是也是這樣？所以，我們現在就要像牛、馬、豬一樣，不能穿衣服。我記得當時下了大雪，大家在雪地中基本都是赤身裸體。我們要學動物叫，學動物爬，學動物打滾。隨便我們選擇模仿哪種動物，比如我們可以模仿小鳥飛，模仿狗叫，模仿豬拱地，模仿牛耕地……當時一群人，爬的、滾的、四腳朝天亂蹬的，什麼妖魔鬼怪的姿勢都有。還有的人抱著頭，蜷縮在一個小樹根上，哭得可傷心了，不過大家不用管他，你幹你的，他幹他的，每個人都在做自己最想做的事情。總之就是所有人盡情地釋放，盡情地模仿動物，盡情

地讓自己疲勞到極致。我們在運動了半小時到一小時後，基本上體力就到達了極限，指揮者一聲令下：「現在開始就地坐下！」於是所有人就地坐下，包括在樹下哭的人也不哭了，爬的人不管爬到半山坡的什麼位置也不爬了，大家全部就地盤腿打坐。這一坐就是半小時到一小時，在這段時間裡，大家一點雜念都沒有，雜念都自動不見了，不知道去哪了，整個身心清清明明、通通透透。這個方法有效得很，比跑步還管用。這就是模仿六道，體會六道之苦。大家坐在那兒一動都不想動，就這樣坐著，坐上一小時以後，靜極生動，基本上就到達了靜的極致。靜極怎麼樣呢？就思動了。這個時候大家就開始坐不住了，雜念就開始起來了，身心就開始煩躁了，於是再次開始模仿六道……我們就這樣動靜交替著來。

禪舞取代了學六道。我們用一種更文明的方式來把身心推到極致，即通過跳舞，不斷地跳，不斷地跳……體力好的人最多跳一小時，體力不好的人最多跳半小時，體力就到達極限了。這個時候就不要再跳了，動極生靜，就可以靜靜地打坐了。一動一靜，一張一弛，文武之道。動爲陽，靜爲陰，一陰一陽謂之道。不能光陰，也不能光陽；不能光靜，也不能光動。如果衹有靜，今天靜，明天靜，後天靜，靜久了，人就坐不住了，就坐煩了，就會有一種控制不住的煩躁從內在升起；如果衹有動，動久了，身體就會力竭，那也不行，因爲人的體力、精力總是有限的，不能從早跳到晚，那是不可以的。因此，「一張一弛、一動一靜」是最好的。一般來說，比如今天晚上你想拿出時間來修行，那就可以先動後靜：先跳一會兒禪舞，跳到極致，跳到一絲力氣都沒有了，大汗淋漓，在這種情況下，你找一個地方，做一個深呼吸，坐下，一下子就坐住了，隨隨便便就能坐上至少半小時，多則一個半小時，沒有任何問題。坐的效果相當好。你就處在禪定之中，就像整個人泡在暖融融的溫泉中一樣，一點都不想動，一點都不想出來，好舒服，整個人從頭到腳，全身的關節、氣血都處於最和諧的狀態之中。一個半小時以後，你的那種狀態就保持不住了，那就出來。這就是一個晚上的一次修行，一動一靜全佔了。

動態禪定是禪修的一個重要組成部分，禪舞就屬於動態禪定。現在很多人都住在城市里，就算想學六道也學不成，因爲現在的房間普遍很小，空間不足，而我們以前是在樹林中，在開闊的草地上，有的是地方。如果你是住在城市里，家裡小得很，除了床就沒多少空間了，你想學豬拱地，沒地方可拱，想學驢打滾，沒地方可滾，難道在床底下那個窄窄的空間裡學豬拱地、學驢打滾嗎？沒法學。所以就改爲禪舞。這是比學六道要好得多的一種方式，而且你在跳禪舞的過程中，尤其當你處於初級狀態時，會自發出現模仿六道的動作，但這要比特地去模仿六道更高明一些、文雅一些、文明一些，不是赤身裸體地在那兒爬呀、滾呀，不會那樣的，但多多少少會出來一點狗、貓、豬、小鳥等動物的動作，因爲人就是從動物進化而來的。

東漢末年著名的醫學家華佗曾編創了一套導引術叫「五禽戲」[1]。「五禽戲」是怎麼來的？是自發而來的。華佗喜歡靜坐，靜坐久了，靜極生動，就有一股內在的力量催動著他，要活動活動，他就隨著這股力量開始活動。他這一活動，就發現自己的動作越來越像虎、鹿、熊、猿、鳥這五種動物，他覺得這五種動物與人內在的經絡、臟腑是有關係的。華佗就這樣發現了五禽、五臟和五行這三者之間的內在關聯。人衹要把五臟調好，那麼全身就基本沒病。於是他把這些動作固化了下來，教給別人。這就是五禽戲的來源。

五禽戲在歷史流傳過程中不斷豐富，發展出了很多流派，比如文五禽和武五禽。文五禽是用來養生的，

---

[1] 五禽戲：相傳由漢代名醫華佗所創，因模仿五種動物的動作而命名，其中四歌有虎、鹿、熊、猿，一禽是鳥，混稱爲五禽。在華佗長期的醫療實踐中，十分重視防病，積極發揚前人關於「不治已病治未病」的思想。華佗曾言：「人體欲得勞動，但不當使其極耳。動搖則谷氣消，血脈流通，百病不生，譬猶戶樞，不朽是也。……我有一術，名五禽之戲：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鳥，亦以除疾，兼利蹄足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出，因以著粉，身體輕便而欲食。」（《後漢書·華佗傳》）後代流派很多，也較複雜。（參見門歸、張燕瑾主編：《中華國粹大辭典》，北京：國際文化出版公司，1997 年，第 979 頁。盧德平主編：《中華文明大辭典》，北京：海洋出版社，1992 年，第 319—320 頁。李經緯、餘瀛鰲、歐永欣等主編：《中醫大辭典》，北京：人民衛生出版社，1995 年，第 230 頁。）

動作舒展、和緩；武五禽是把五禽戲作爲武術套路來打，五禽戲就是五禽拳，比如虎拳、熊拳等。還有一個在歷史上很有名的流派叫「自發五禽戲」，自發五禽戲其實也是動態禪修。我從小就接觸過這些練自發五禽戲的人，他們一開始靜靜地站著，互相之間不知道彼此哪裡有病，站著站著身體就開始自由晃蕩，就像喝了酒一樣，慢慢地，他們的身體自發地開始出現一些動作，這些動作沒人教，但這些動作與其身體疾病是相對應的，很神奇。比如有的人心臟不好，心臟對應的是猿，他慢慢地就會自發地打出猿戲；有的人胃不好，胃對應的是熊，他慢慢地就會自發地打出熊戲。而且隨著修習時間的增加，他們自發出現的動作會越來越像五禽，比如胃不好的人，動作會越來越像熊。這些人每天練上兩小時，天天堅持練，練上半個月，各自的病就都好轉或痊癒了。

修習五禽戲，不僅可以治療自己的疾病，還可以給別人治病，給別人治病時更神奇。修習者不知道對方有什麼病，也不知道這個病在什麼位置，但由於他長期修行自發功，慢慢地已經養成了習慣，一切讓內在的那股力量、那股靈感來驅動他。這是需要長期訓練的，不是一天兩天就能練成的，因爲人平時都習慣於掌控自己的軀體，現在反過來，要把自己的軀體等一切全部交給內在的靈感和驅動力。在給別人治病時，修習者會進入一種恍恍惚惚的狀態，在這種狀態下，他會自發地打出與對方的病相對應的那個禽的動作。在他打出這一套動作之後，對方的病就得到了好轉。自發五禽戲中還有一種自發拍打功，不管是我們自己有病還是別人有病，我們的手會自動伸到自己或別人有病的那個部位，自發地對這個部位不斷地進行拍打和按摩，這個過程就起到了治病的作用。

如果我們想有目的地去診病，可以給自己一個淡淡的指令，讓自己先進入自髮狀態，對方哪裡有病，請有病的地方吸引我們的手過去。一兩分鐘後（甚至更快），我們的手會不由自主地被一股無形的力量牽引到對方有病的地方去，甚至我們閉著眼睛也是如此。比如我們的手會被牽引著放在對方的肩膀上，這就證明對方的肩膀有病。對方很驚訝：「我還沒和你說呢！你是怎麼知道我肩膀不好的？」病人不需要說，我們就能知道對方哪裡有病。然後我們可以再給自己下一個指令：「還有沒有別的病了？如果有的話，請把我的手引到別的地方去。」於是，又會有一股力量把我們的手牽引到其它有病的部位。這就是自發診病法。當我們的自發診病法很嫻熟了，我們甚至都不用整個人進入自髮狀態、禪舞狀態，不需要，我們衹要給自己一個指令：「對方哪裡有病，我的手就到哪裡去。」我們的手就會自動到對方有病的地方去。這就是手診（又名「手感探病」「自發診病法」），很神奇。只不過這個時候的手診是很靈活的手診，不是全身掃瞄似的手診，它是有目的的手診。

當我們的手放在對方有病的地方時，還會出現一些感覺，比如手上會有麻、涼、脹、熱、痛、冷、酸等感覺。這些感覺是有規律的，不是無規律的。我們可以根據這些感覺進一步地判斷對方的疾病。對方有病的部位對我們的手的吸引力越明顯、越強烈，那個地方的病就越重；反之，儘管對方有病的部位吸引著我們的手，但吸引力不是太強烈，這就證明對方有病但不重。比如，我們剛剛給自己下了一個指令，對方有病的部位就像磁鐵吸鐵釘一樣，嘩一下就把手給吸過去了，這就證明對方的病很重；反之，如果手是被若有若無、猶猶豫豫地吸引過去，這就證明對方雖然有疾病，但很輕。總之，對方疾病的嚴重程度與對方有病的部位對我們的手的吸引力以及給我們的感覺的強度是成正比的——吸引力和感覺越強烈，對方的病越重。因此，我們通過吸引力和感覺就能大體上判斷出對方疾病的輕重。

中醫講究虛實、陰陽、寒熱和表裡，我們通過手診也可以判斷對方疾病的虛實、陰陽、寒熱和表裡。如果我們感覺到對方生病的部位在吸我們的手，說明對方得的是虛證；反之，如果排斥我們的手，把我們的手往外頂，說明對方得的是實證。這就如同磁鐵異極相吸、同極相斥一樣。如果我們的手感覺到熱，對方就有

熱證、陽證、炎癥；反之，如果我們感覺到有一股冷氣從病灶處透出來，手心有一種涼颼颼、冷冰冰的感覺，對方就是陰證、寒證，比如風濕病。如果我們的手感覺到很澀，說明那個地方的氣血瘀塞阻滯得很嚴重。這個「澀」衹能意會，難以描述，我們會感覺手走不動，過去很艱難。如果對方得的是腫瘤、結石、乳腺增生等疾病，我們會感覺自己摸到了一個團狀的東西。這個摸不是真的摸，而是一種感覺，我們會很清楚地感覺到手摸到了一個無形的塊狀物，通過摸這個無形的塊狀物，大體上可以判斷出對方的結石、腫瘤等有多大。由於手的判斷會有點模糊，所以不會像西醫拍的片子那樣精確到幾毫米，但多少能判斷出來一些。根據感覺的不同，寒熱、虛實、陰陽比較好判斷，難判斷的是病的深淺（病是在淺表還是在深層），因爲判斷病的深淺特別微妙，很難說得清楚，言語道斷，我衹能說原理，你們衹有靠自己多實踐，多總結經驗，才能體會到其中微妙的感覺。這種微妙的感覺大體上屬於壓力範疇，有點像水壓——水越深，壓力越重；水越淺，壓力越輕。如果你們感覺到手上的壓力重，病就在深層，反之則病在淺表。壓力是什麼樣的感覺，就要靠你們自己在實踐中摸索體悟了。

我們在手感探病時，左右手都可以探，肩、肘、腕都要放鬆，手的移動要緩慢，不要著急，探的人和被探的人的心都要靜下來，要集中注意力，排除一切不必要的干擾，既不要緊張，也不要太過隨意。有些人在第一次探病時很緊張，很興奮。不要這樣，這些東西都是小術，連天眼都是小術，根本不算什麼。對於會生命醫學的人來說，這些都是非常入門的東西，所有的人聽完就會，不存在你會我不會。不過學會容易，學精難。要想學精，就要經常探病，總結經驗，經驗越多，越熟悉，效果越好，判斷越準確。這裡面沒有竅門，這是硬功夫。經驗豐富了，甚至能把疾病的邊緣都判斷得很清楚。比如一開始我們衹能探查到肝區有病，但有病的區域到底有多大，我們判斷不出來，等經驗豐富了以後，我們就能把疾病的邊緣都清晰地探出來，甚至可以在體外用筆畫出來。此外，所有的當面診病都可以用來千里診病。這是一個規則。千里診病和當面診病的差別在哪裡？差別在於一個是真人坐在你面前，一個是想像出來的真人坐在你面前。你仍然可以用手診的方法給對方探病，你的手自發地往那裡一伸，就證明對方那個部位有疾病。這屬於更靈活、更嫻熟的自發診病法。這就是手診，句句都是精華！我不說廢話，因爲我已經去粗取精，把複雜的東西全部去掉了，用「假傳萬卷書，真傳一句話」的方式在傳授你們。

自發功、禪舞、五禽戲等都屬於動態禪修，包括中國的八段錦、易筋經等亦是。自發功的歷史悠久，其來源一直可以追溯到巫舞，但從巫舞到自發功、五禽戲、八段錦、易筋經等，具體是怎麼演變的，後來發展出了哪些亞支等，這些在歷史中沒有完整和詳細的記載。自發功、五禽戲等一直在民間斷斷續續地傳承著，就像草地裡面的灰線，忽隱忽現，好像斷了，但往前走走它又接上了，再往前走走它又斷了，這就是所謂的「草蛇灰線，伏脈千里」——在歷史的一些醫書、養生書、文人的筆記等古籍中，它時不時地出現，但如果你真的要去捋這條線，又斷斷續續捋不出來。中國有好些文明文化的珍寶都是這樣。不像禪舞，它受到一個強大的宗教派別的保駕護航，有著非常明晰的演化史、變遷史、流轉史，不僅在佛經裡有明確的記載，最後還有壁畫爲證。從壁畫中的飛天可以看出，敦煌的飛天在數量、內涵、豐富程度上都比新疆千佛洞裡的飛天要大大提陞，這就證明禪舞自東漢初年（漢明帝西元67年）隨著佛教傳入中國開始，直至元朝滅亡（1368年），在這一千三百多年中是在不斷地豐富和發展的。而中國的巫舞雖然起點很高，但這五千年來一直是往下走的，走到現在連歷史都沒有了，就更沒有傳承了。

靜態禪修久了，就變成了動態禪。不僅在中國是這樣，在印度也是如此。印度人的舞蹈也屬於動態禪，也屬於自發功，他們的舞蹈是跳給神看的，至於神是真是假先不管，但在舞蹈的時候，他們把自己的整個身心獻了出去，獻給了神，這個時候他們就進入了無我狀態。在這種無我狀態下，他們有著一種虔誠，因爲這

是給神跳的舞，所以神會給我力量、給我庇佑、給我加持。在這種信任和虔誠下，他們很快就能自發地舞動起來。

在中國，已經有很多代人沒有受到過虔誠的加持了。我們從小沒有受過虔誠的訓練，已經不會虔誠了。而印度人從小就被父母帶到寺廟中，一點一滴地培養虔誠，所以等他們長大了以後，他們去寺廟中時表現出來虔誠往往讓旁觀者爲之動容。通過他們的動作、表情、眼神，你就能感覺到他們的虔誠不是裝的，不是臨時裝哭硬擠點眼淚出來，不是這樣的。虔誠是他們呼吸的一部分，是從他們的骨子裡往外溢出來的。

這種虔誠在中國人的身上是很難看到的。中國人的臉上往往都是傲慢、自大、自以爲是，尤其是「貪瞋癡慢疑」的「慢」。不管是有本事的人，還是沒本事的人，都很傲慢。越是沒本事的人還越是傲慢，有本事的人還不那麼傲慢。越是沒本事的人越是傲慢是因爲他怕別人以爲他沒本事，怕別人瞧不起他，所以他越是要裝出自己有本事的樣子，其實他是真的沒本事。因爲他沒本事，所以他的內心是空的，他要拿外在的東西來裝樣子。因此，越是內在空虛的人，越是要在外在裝門面，裝得很傲慢、很自大，這也懂，那也懂，無所不懂的樣子。這就是很多中國人的狀態。我們在很多中國人的臉上看不到虔誠，看不到認真，看不到投入，看不到超出世俗、超出紅塵的這樣一種超拔的心態。但對於印度人來講，虔誠是天經地義的，他們在神面前很自然地就會把自己空掉，把自己忘掉，把自己超越掉，所以他們能跳出非常美的舞蹈。如果一個人不虔誠，印度人覺得這是不可思議的，他們覺得你居然能做到不虔誠，你居然在神面前都沒有空掉自己，沒有忘掉自己，沒有降低自己，你是怎麼做到的？中國人在神像面前和在人面前是一樣的，甚至到了神像面前還更自大。這就是中國人與印度人的一個差別。

在印度，隔三岔五就有宗教節日，大概不到一週就有一個節日，當地的百姓會像趕廟會一樣去趕這個宗教節日。在節日上，大家就開始跳舞，把自己的舞蹈獻給神。因此，印度人不到一個禮拜就有一次跳禪舞的機會，他們把禪舞當作一種日常生活。所以，印度的確是一個宗教國家和修行國家，宗教和修行滲透到了印度人生活的每一個角落。而在中國，數千年來，自發功雖然在民間一直斷斷續續地傳承著，但人們衹有在特殊情況下才會去練習自發功，把自發功當作練習武術一樣或當作練習養生功法一樣，而不是將其作爲日常生活的一個有機組成部分，很多人一生都沒有練過自發功或是禪舞。

如果從禪舞的歷史的角度來說，最早的禪舞就是巫舞，所以幾乎所有的民族都有禪舞，就看是保存下來了還是沒保存下來。中國人將其保存下來了，稱之爲「自發功」；印度人也把它保存下來了，稱之爲「神舞」或「禪舞」。進入禪舞的方式可分爲兩種：第一種是純自發的、無意識的方式。有的人本來是不想跳禪舞的，是在練別的，比如他在打坐，坐著坐著，「靜極生動」，他感覺到內在有一股力量驅使著他，讓他不由自主地開始手舞足蹈，其實這就是禪舞。很多人都有過這樣的經歷，只不過表現得明顯和不明顯而已。有的人不懂，以爲自己走火入魔了，就趕緊控制住了自己的動作，一控制，自發功就沒有了，他還以爲自己勝利了，其實他錯過了一次非常好的機會。第二種是有意識的方式：有的人的目的和動機非常清楚，就是想進入禪舞狀態，所以會稍微有意識地引導自己進入禪舞之中。一開始有意識進入禪舞狀態的人，一旦進入狀態了，跳著跳著，就放手了，就無意識了；一開始無意識進入禪舞狀態的人，後來更是無意識，整個過程都是無意識的。但不管是有意識還是無意識進入禪舞狀態，都不重要，重要的是有意識進入禪舞狀態時，一定不要太刻意。我們在學習跳禪舞的時候，舞蹈裡面經常有很做作的成分，因爲我們在舞蹈的時候，會有一個意識：我正在修習禪舞！我正在跳著一個非常神聖的舞蹈！其實這個意識、這個念頭越強烈，我們會變得越緊張、越機械、越做作，我們越是把跳禪舞看成一個非常重大的儀式，越是用機械教條、擒龍捉虎的蠻勁去學習跳禪舞，我們的舞蹈就越是跳不好，因爲太刻意了。因此，我們要學習印度人，把舞蹈當作生活的一個有機組成

部分。我們越把舞蹈生活化，就越隨意、越放鬆、越能進入禪舞狀態。無非就是跳個舞，沒什麼神奇的，我們每個人內在都有一個舞神，跳禪舞的過程無非是把內在的舞神顯化出來的過程。這與年齡無關，與性別也無關，衹要我們是個人，我們內在都有一個舞神。哪怕我們已經八九十歲了，也能跳出非常曼妙的舞蹈，也能跳出小姑娘都跳不出來的動作。不懂其中奧妙的人看到這些，會覺得這太不可思議了：一個如此老態龍鍾的老人，走路都一步三顫，怎麼可能跳出這麼優美、和諧、充滿了韻律的舞蹈？但對方就是跳出來了。這就是禪舞的作用。

在印度，不僅僅是禪舞，哈他瑜伽的姿勢和動作也是自發而來的。印度人修靜態禪修久了，靜極生動，內在有一股力量催動著他們，讓他們想活動活動，這一活動，就動出了一些下犬式、鴿王式、拜日式等動作。我們可以發現，哈他瑜伽中的體式，十個中有九個與動物有關。比如下犬式，是狗伸懶腰的樣子；鴿王式，是正在覓食的鴿子的樣子。所以說，印度的哈他瑜伽的這些姿勢和動作，都是從動態禪修中自發而來的。古代印度人在山洞中靜坐久了，到山洞外面伸伸胳膊伸伸腿，活動活動。他的這種活動是沒有目的的，完全是一種很自由、很自發的動作。當某個動作經常自發出現時，他就開始思考了：爲何每一次都會做下犬式這種動作呢？這種動作與內在的臟腑有什麼關聯呢？時間久了，他就發現，這種自發的動作是有內在規律的，於是他就把這個體式固定下來。過些天，他又發現了鴿王式。再過些天，他又發現了拜日式。就這樣，他發現的體式越積越多、越積越多……經過無數代發展下來，慢慢地就形成了一個流派，這個流派就叫哈他瑜伽流派，即以姿勢和動作爲主的瑜伽流派。

但現在社會上流行的哈他瑜伽是有問題的，哈他瑜伽的問題，不是哈他瑜伽的這些動作、姿勢有問題，而是它缺少了一個重要的組成部分——靜態禪修。如果沒有通過長期的靜態禪修做到動靜自然、自發地轉換，那麼人們現在修行的哈他瑜伽就僅僅是外在的、造作的模仿而已，缺少了最關鍵的內涵。哈他瑜伽須與靜態禪修長期互動，最後做到動靜自如轉換，在動中求靜，在靜中思動，動靜結合。哈他瑜伽的最後一式叫「大休息式」，又叫「大攤屍式」。所謂「攤屍」，就是把自己像個屍體一樣攤在那裡。這一式可以讓修習者靜一下，但這是遠遠不夠的。多數人到了大休息式這個環節就睡著了，十次裡有八次都是睡得呼呼的。有的人睡醒了，想著：哎，我在哪兒呢？都睡迷糊了。想起來了，我在瑜伽館呢。趕緊換衣服，趕緊回家，還要買菜呢，還要接孩子呢。這都不是真正的禪修，而是睡覺。不是每次修習結束了，來一個「大攤屍式」就叫靜態禪修。真正的禪修是由系統的理論和方法組成的一套成熟的修學體系，但現在很多修習哈他瑜伽的人不懂得這些。

總之，禪舞是典型的動態禪修，它與靜態禪修互爲表裡，相互促進。靜態禪修修得越好的人，動態禪修的效果越好，禪舞跳得越和諧，人越柔軟，肢體越柔軟，節奏越和諧；反之，動態禪修修得好的人，也就是禪舞跳到了精疲力竭的時候，迅速地打坐，又非常有助於靜態禪修。

第四，禪舞分爲文舞（飛天舞）和武舞（金剛舞），擁有一套完整的從理論到實修的成熟修學體系。

禪舞可分爲兩類：文舞和武舞。文舞就是敦煌飛天舞。我們在敦煌壁畫中看到的那些飛天們所展現出來的那種柔美的禪舞，就是文舞。在歷史上，漢傳佛教注重禪舞，少數寺廟會舉行文舞活動，但大多數寺廟都不舉行這樣的活動。文舞早已失傳了，衹有在敦煌壁畫中還保留著一些飛天舞的姿勢，但那都是死的，活的文舞在當今所有的寺廟中都已經見不到了。除了文舞之外，還有另一種禪舞，動作剛猛、激烈，是帶有宗教味的、僧人們在寺廟中跳的舞蹈，人們稱之爲「金剛舞」。

密宗注重金剛舞。金剛舞可分爲敘事型金剛舞（又名藝術型金剛舞）和修行型金剛舞。敘事型金剛舞是指舞者以跳金剛舞的方式來敘述故事，而不用言語，就像佛教中的歌劇一樣。比如有一個金剛[1]從天上降下來，和幾個惡魔打鬥一番，最後惡魔被打跑了，金剛勝利了。由於敘述的故事不同，金剛舞也隨之不同。在西藏，每次在大法會結束以後，都會在草地上舉行一場金剛舞會來慶祝這次法會的圓滿結束，僧人們和周圍趕過來的牧民們一起痛痛快快地跳上一場。在金剛舞會上，衹要是想跳的人都可以上去跳，跳累了就退出這個群體，新的人再加進來接著跳，跳累了就退出來。新的人不斷地加進來，舊的人不斷地退出來，這個跳舞的群體就一直在那裡跳，有時候舞會會持續一整天，但這也衹是藝術型金剛舞。修行型金剛舞與純粹地通過舞蹈來敘事沒有關係，修行型金剛舞注重修行。敘事型金剛舞在西藏的傳承至今還在，現保存於西藏的寺廟之中，而修行型金剛舞已經失傳了。或者說，現在西藏寺廟中的那些藏傳佛教的金剛舞（敘事型金剛舞），衹是禪舞中的武舞的一小部分而已，衹是皮毛，並不是它的全部，真正的武舞（修行型金剛舞），已經失傳了。近當代，把武舞（修行型金剛舞）少量復活的人是誰呢？是我的傳承祖師秋英多傑仁波切。

秋英多傑仁波切在禪修中，親自見到了蓮花生大士[2]。蓮花生大士是金剛舞的祖師，也就是禪舞中的武舞的祖師。在禪定中，秋英多傑仁波切得到了蓮花生大士的加持和心傳。蓮花生大士在秋英多傑仁波切的禪境中，親自跳了幾次真正的金剛舞。這是我的師父和我說的，他說社會上的人都不知道這個事情。我說：「我知道金剛舞。」師父說：「我說的不是寺廟中的金剛舞，寺廟中的金剛舞只是真正的金剛舞的皮毛部分，精髓都失傳了。」我說：「難道還有不失傳的嗎？」他說：「有，在土登寺的傳承裡就有。」我說：「那就是秋英多傑上師了。」他說：「對。」我說：「秋英多傑上師又是怎麼得到這個傳承的呢？」他說：「這是上師心傳來的。」師父把這個心傳跟我詳細地說了，於是我這才知道還有一種已經失傳了的禪舞叫金剛舞。

師父和我說：「秋英多傑上師得到了蓮師金剛舞的心傳。秋英多傑上師說，在禪定中，蓮師向他示範了金剛舞，那纔是真正的金剛舞，那纔讓他領略到了真正的金剛舞的威力。」師父講到這裡，我好奇地問師父：「真正的金剛舞有什麼樣的威力呢？」師父說：「我當時也是這樣問上師的。上師說，蓮師一跺腳，整個山谷都在震動。因爲金剛舞是武舞，經常有跺腳頓足這樣威猛的動作。蓮師每跺一次腳，整個山谷就搖幾下。我問上師，『搖幾下』是指一種感覺上的搖幾下，還是真的搖幾下呢？上師說，是真的搖幾下，周圍的人都能感覺到，把他們都給嚇到了。有的人從山下跑上來問，這是怎麼回事？怎麼整個山都搖起來、震起來了，又像地震，又不像地震，一會兒搖動一下，一會兒抖動幾下，等到人爬上山來的時候，山又不抖動了。上師回答說，剛纔蓮師在跳舞呢！大家看到的、體會到的整個山頭、山谷的震動，就是因爲蓮師在跺腳。蓮師一跺腳，整個山谷就抖動幾次，還有些碎石會滾落下來，就像一個小型的一二三級地震一樣。這就是真正的金剛舞的威力。」

在歷史中，對蓮師跳金剛舞也有過記載。有一次，蓮師在半山腰的一個山洞裡閉關。這個山洞下面有一個山谷，山谷中有一片美麗而又開闊的平地。有一天，有兩支軍隊約好了打仗，打仗的地點剛好就在這個山谷中的平地上。蓮師站在山洞口往下一看，這邊來了一群人，那邊也來了一群人，兩群人拿著武器相互對峙

---

[1] 在密宗中把佛稱爲「金剛」，金剛代表著正義，代表著真善美。

[2] 蓮花生：八世紀印度僧人，烏仗那（今巴基斯坦境內）人，因而又稱「烏仗那大師」。出生於東印度提婆波羅王時，於大眾部出家受具足戒，徧參善知識，博學顯密經教，雲遊四方，化緣眾生，人稱「釋迦獅子」或「蓮花王者」。其時，吐蕃佛教處於初傳時期，寂護在藏弘法不力，建議墀松德讚（一般指赤松德讚）延請蓮花生入藏。唐天寶十載（751 年）前後蓮花生入藏傳播密法。他以密宗法術一一收服了土著神祇，使之立誓護衛佛法，並與重返吐蕃的寂護創建了桑耶寺。他還教導藏族弟子學習譯經，從印度邀請無垢友等大德入藏，將重要的顯密經論譯成藏文，爲墀松德讚及王妃益西措傑（又名移喜措嘉）等傳授無上密乘八法，創建顯密經院及密宗道場，發展出家、在家兩種僧團制，奠定了西藏舊派密宗的基礎。因此，蓮花生被認爲是藏傳佛教密宗初興之時的大阿闍黎（軌範師），開創了藏傳佛教的寧瑪派，是寧瑪派的第一位祖師。（王堯、陳慶英主編：《西藏曆史文化辭典》，拉薩：西藏人民出版社，杭州：浙江人民出版社，1998 年，第 152—153 頁。）

著，戰爭一觸即發。蓮師生起了惻隱之心，這一開戰，又將是生靈塗炭！於是，蓮師就從半山腰下來，下來後就站在兩軍對壘中間的這片空地上，什麼也不說，站了一小會兒，就開始跳舞。剛開始他的動作不大，只是小幅度的動作，後來越跳動作幅度越大，越跳動作幅度越大……在他的氣場中散發著大慈大悲之心。剛開始時，兩邊的士兵們還感覺不到什麼，等蓮師跳了一會以後，整個天地都被他含攝在其中。因爲他跳的是武舞，就是金剛舞，他的每一次舉手投足，都讓日月變色、地動山搖。他就這麼一邊跳著金剛舞，一邊示現著憤怒金剛相。兩邊的士兵們完全被籠罩在他的攝受力之下，站在那裡就像是看呆了一樣，就這麼一動不動地看著他跳舞。看著看著，兩邊的士兵們不由自主地就把手中的武器扔掉了，剛開始是一兩個人把手中的武器扔掉了，接著越來越多的人開始扔武器，最後所有的士兵都把武器扔在了地上，合掌靜靜地看著蓮師的舞蹈。蓮師這一支舞蹈跳下來，喚醒了人們心中的善念，喚起了人們的佛性，所有人的身心都像被滌蕩了一番，所有人都感覺到了深深的慈悲，所有人心中的仇恨、嗔恨，都隨之消失，所有人都視對方如兄弟一般。從此，兩軍和好，一場即將爆發的戰爭就在舞蹈中消弭了，無數人的生命因此而被挽救。這就是蓮師神聖的金剛舞，但這個金剛舞現在已經失傳了。

現在寺廟中傳的金剛舞，衹有其表，衹是表面上做一些花哨的動作而已，已經沒有內涵了。跳金剛舞時，舞者會戴上面具，比如有的帶上魔鬼的面具，有的帶上佛菩薩的面具，穿著一些特製的就像戲服一樣的服裝，跳著不倫不類的舞蹈，看著像是唱戲，但又不是唱戲，總之就是四不像。這已經不是真正的金剛舞了。

蓮師把金剛舞傳給了秋英多傑仁波切，但秋英多傑仁波切並沒有把金剛舞傳下來。隨著秋英多傑仁波切的圓寂，金剛舞又成了絕學。但在仁波切在世期間，他自己多次把金剛舞展現了出來，他跳金剛舞也是非常厲害的。仁波切曾多次在紮西嶺的草地上講法，一講就是很多天，等講法結束的時候，按照藏族的習慣，要舉行一場金剛舞會來表示慶祝。在金剛舞會上，秋英多傑仁波切就會跳金剛舞。每次他跳舞，都會加持周圍的人，使周圍的人跳著跳著，就跳出了跟平時不一樣的舞蹈，他們平時做不出來的一些高難度的動作，在那個時候就都能做出來。仁波切自己也是越跳越進入狀態，有好幾次在跳舞的過程中直接把腳踩在石頭上，留下了凹進石頭的腳印，因此有很多仁波切的腳印是在他跳金剛舞的時候踩出來的。在仁波切強大的加持力和攝受力的範圍內，他每跺一次腳，周圍的人就感覺到整個大地微微地震動了一下，整個天地萬物都被他帶動著，比如他一揮手，周圍的人就感覺到整個雲彩、整個天地，都被他這一揮手給帶動了起來。周圍的人也都被他帶動著，全部進入了深度禪定之中，全部能跳出平時難以做到的高難度的姿勢和動作，包括他們舞蹈的優美程度也得到了非常大的提陞。平時，他們跳不出這麼優美的舞蹈，但在仁波切的加持下，他們能跳出非常優美的舞蹈，而且是源源不斷地跳出來，一跳可以跳幾個小時，一直處於很優美的舞蹈之中。一支舞跳下來，所有人的身心明顯地煥然一新，所有人的覺悟、見地、覺受都會受到很大的提陞。這就是金剛舞。

總之，簡單地說，動作威猛一些、剛勁有力一些的禪舞，就叫武舞，又叫金剛舞；動作柔美一些、女性化一些的禪舞，就叫文舞，又叫飛天舞。一般來說，金剛舞適合男人跳，因爲男人本來就偏於孔武有力；飛天舞適合女人跳，因爲女人本來就柔美。但在現代社會，無論是文舞還是武舞，都失傳了。文舞，只留在了敦煌的壁畫之中，在現實中已經沒有人會跳真正的飛天舞了；武舞，僅在西藏的寺廟中還保留著一些外在的形式，即所謂的藏傳佛教的金剛舞，但其真正的內涵已經不存在了。儘管秋英多傑仁波切得到了蓮師的心傳，但秋英多傑仁波切並沒有把金剛舞完整地傳下來，只有他本人掌握了，他可以加持別人，讓別人也能跳出來，可隨著他的圓寂，金剛舞又沉寂在了時空深處，一般人再也不會跳真正的金剛舞了。

往遠處追溯，不少大成就者都會跳金剛舞，不少密宗的上師都是金剛舞大師，比如密勒日巴（又名米拉

日巴）尊者[1]。現在在西藏還有一個村子在村頭的巨石上有很多腳印，那就是密勒日巴尊者留下的腳印。當年密勒日巴尊者到這個村子裡去，村子裡的人非常高興，他們就在村頭快樂地跳起舞來，歡迎上師的歸來。密勒日巴尊者受到他們情緒的感染，也跟著他們一起跳舞。他在一塊大石頭上跳舞，跳著跳著，腳印就陷在了石頭裡，於是那塊石頭上就有了數不清的腳印，有的腳印有一尺到兩尺深。由於密勒日巴尊者不穿鞋，始終是赤著腳的，所以這些都是赤著腳的腳印。因爲石頭是不容易被風化掉的，所以這些腳印至今還在。這就是真正的金剛舞。這種金剛舞一旦跳起來，你就覺得這不是常人意義上的舞蹈，因爲這與常人的肢體所跳出來的舞蹈有著很不一樣的氣場，無論是跳的人，還是看的人，都是不一樣的——跳的人把舞蹈的過程當成自己修行的過程，舞蹈了一次就是修行了一次；看的人則得到了無上之加持。但這樣的金剛舞已經失傳了。第一個把金剛舞從印度傳到中國西藏的人是蓮師。蓮師把金剛舞傳給了他的一些弟子，一代一代傳下去，到底傳到哪一代消失的，這個沒有確切的歷史考證依據，但我們推測，從蓮師算起，蓮師的弟子和再傳弟子，加起來應該不超過三代，金剛舞就基本失傳了，人們就再也見不著它了。再往後，金剛舞就衹有一些皮毛的東西還保留至今，正宗的金剛舞已經沒有了。正宗的金剛舞是必須在氣脈[2]暢通的基礎上才能跳出來的。

西藏的密宗，有一個重要的法門，叫「寂怒百尊」，又名「文武百尊」。「百尊」就是一百尊佛（或曰「金剛」）。在這一百尊佛中，有四十二尊示現文靜相，另外五十八尊示現憤怒相，合在一起整整一百個，故名「寂怒百尊」。寂怒百尊是專門有一個修行法門的，叫「寂怒百尊修行」。修習此法者要把這一百尊佛一個一個都記住，不僅要記住每一尊佛的名字、每一尊佛外在的形態，還要記住每一尊佛的心咒（每一尊佛的心咒都不一樣）。修習者要一個一個觀想這些佛，比如這一週觀想這尊佛，念這尊佛的心咒，下一週換一尊佛，再下一週再換一尊佛。這就是寂怒百尊修行，專門有這個法門的灌頂。修這個有什麼用呢？人去世以後，是會見到寂怒百尊的。寂怒百尊是來拯救我們的，是來超度我們的。尤其是示現憤怒相的佛，看起來非常恐怖，三頭六臂，拿著一些武器，「哇哇哇」大吼著就來了。如果你生前對他不熟悉，你就會被他嚇跑，這一嚇跑，你就得不到他的拯救。接著再來一個示現憤怒相的佛，看起來比前一個更兇猛，你又被嚇跑了，因爲你不認識他。因此，你在生前就要修寂怒百尊，把他們牢牢地印在你的意識中、記憶中。你要記住，他們都是佛。等你去世以後，他們會依次出現，衹要你能想起寂怒百尊中的任何一尊，以歡喜的心去迎接他，立即就被他超度出去。這是中陰得度法中的一個重要方法。

秋英多傑仁波切快去世時，問他的弟子：「我死了嗎？」弟子說：「您沒死。」仁波切說：「我沒死，怎麼我就看到寂怒百尊一個一個在我眼前出現了？」弟子們一聽，特別悲傷。秋英多傑仁波切生前就能隨意進入中陰狀態，就能見到一些本尊[3]、一些佛像。仁波切一生修行寂怒百尊，這個法門他修行得非常好，故他對寂怒百尊非常熟悉。當他給弟子們加持、灌頂的時候，寂怒百尊就會出現在這些弟子們的身心上，尤其是在跳金剛舞的時候。師父曾多次跟我說過，他參加過秋英多傑仁波切的好多次法會，特別是到了灌頂結束以後跳金剛舞的這個環節，大家都在跳舞，跳著跳著，要不了幾分鐘，你就會發現這個人成了寂怒百尊中的某一尊，那個人成了寂怒百尊中的另一尊，一人佔一個寂怒百尊。所有的人跳著跳著，都跳出了寂怒百尊中

---

[1] 密勒日巴（又名米拉日巴，1040—1123 年）：藏族古典詩人、佛學家。又名脫馬噶。生於西藏阿里貢塘娘昂朵地方（今西藏吉隆縣境內）。爲藏傳佛教噶舉派早期代表人物。幼時喪父，與寡母弱妹三人過著貧困的生活。家產被伯父霸佔，受人欺凌。成年後，爲報仇雪恥，習本教咒術，懲罰了仇人，因而產生「悔罪」之心，遂改宗佛教，拜噶舉派始祖瑪爾巴爲師，矢志習受密法，注重實際修持，以苦行僧著稱。故世人稱他爲「米拉日巴」，意爲米拉家族中的穿布衣者。他終身堅守佛教的清規戒律，循跡山林，潛心苦修，一生爲傳教遍游西藏各地，門徒眾多。八十四歲時被人毒死。他自幼喜愛唱歌，故傳教方法獨特，常借用民歌形式以歌唱來傳授門徒，並創作了許多道歌，廣泛流傳於民間。後由其弟子，十五世紀噶舉派僧人桑吉堅讚將其輯錄成冊，采錄了近五百首詩歌，雕版印刷，刊行於世，題爲《米拉日巴道歌集》。（史仲文、胡曉林主編；武金銘、劉士文、王文治本卷主編：《中華文化人物辭海・文化人物》，北京：中國國際廣播出版社，1998 年，第 241—242 頁。）

[2] 關於氣、脈、明點，詳見本書附錄《神奇的氣、脈、明點》。

[3] 關於本尊的更多詳情，請閱讀本書第五章《禪舞的實修體系・本尊觀》。

的某一尊金剛或某一尊佛的姿勢和動作等。這就與秋英多傑仁波切一生修行寂怒百尊直接相關，他可以把自己修行的寂怒百尊加持到弟子們中，讓弟子們一一呈現出寂怒百尊。這裡面就含著金剛舞。由於呈現憤怒相的本尊處於憤怒之中，故你衹要呈現出其中的任何一尊，你跳出來的舞姿就會很剛猛；同理，由於呈現文靜相的本尊處於寧靜之中，故你衹要呈現出其中的任何一尊，你跳出來的舞姿就會很柔美。

由於寂怒百尊中的寂尊數量不到一半，怒尊數量超過一半，因此，在整場金剛舞會中，大部分人呈現出的都是金剛舞，衹有少部分人才呈現出飛天舞這種柔美的舞姿。這樣的盛況，可惜我們現在看不到了。我們可以想像一下，在一座美麗的高山上，在一片遼闊的草地上，成百上千的人，每個人都是一個臨時的佛菩薩的化身，大多數都是憤怒金剛的化身，他們做著衹有憤怒金剛纔能完成的動作。比如很多人輕易地隨便一跳就能跳一兩米高，這在平時是怎麼也做不到的，衹有在禪定中才能做到。可惜，隨著秋英多傑仁波切的圓寂，這些全部又沉淪到歷史中去了，我們再也沒有機會看到了。我曾見過鄔金•才藏跳過幾次禪舞，但她跳的是柔美的禪舞，類似於敦煌飛天舞。雖然我在禪定中可以看到真正的剛猛的金剛舞，但常規的、用肉眼就能看到的金剛舞是什麼樣子的，我始終沒有見過，我特別想看一下。這是一個千古遺憾。希望能再出現大成就者，把禪舞中的武舞這一部分再次探索出來，再次復活在世人面前。

第五，禪舞是中印文化高度融合後的歷史產物，是中印文明的共同智慧結晶，是進入東方文明殿堂的重要門徑。

禪舞是中印文化高度融合後的歷史產物，它雖然起源於印度，但它不完全是印度的禪舞。禪舞傳入中國以後，無論是文舞（敦煌飛天舞），還是武舞（金剛舞），都受到了中國本土文化的強烈影響，而呈現出了完全不同的樣子。比如，在印度表現禪舞的雕塑很多都有著翅膀，翅膀象徵著他們的舞蹈是在天上跳的。隨著佛教沿著絲綢之路從西往東傳，到了新疆西部的時候，飛天的翅膀就消失了，比如在新疆龜茲石窟的壁畫和雕塑中的飛天，都還是飛翔著的留著絡腮鬍子的胖男人，傳到了天山的時候，有的飛天就變成了女性，還有一部分飛天仍然是男性，這個時候是個過渡期，既有男飛天，又有女飛天；傳到了新疆東部的時候，比如到了吐魯番河西走廊這一帶，飛天的性別基本都由男性變成了女性；傳到了敦煌的時候，與印度的飛天相比，敦煌的飛天發生了三個明顯變化：第一是胖飛天變得纖瘦了；第二是性別變了，飛天變成了少女；第三是飛天不再有翅膀。

禪舞在敦煌壁畫中變成了由四肢纖長的少女在天上舞蹈。之前不管是壁畫還是雕塑中的飛天都是有翅膀的，因爲印度人和西方人都認爲人必須有翅膀才能借助空氣像鳥一樣飛起來。[1][2]比如西方的愛神丘比特也有兩個翅膀，西方基督教中的天使也都是有翅膀的。而中國人不這麼認爲，中國認爲人不需要借助翅膀，人憑借內在的境界、內在的禪修就可以飛起來，所以飛天傳到中國後，受到中國文化的影響，到了敦煌的時候就沒有翅膀了。沒有翅膀的話，如何反映她們是在天上跳舞的呢？這裡就加入了中國內地的一些元素——飄帶。飄帶在印度是沒有的，是我們中國人的獨創。這在敦煌壁畫中表現得最集中、最完美。所有飛天的身上、手上，都有著很長很長的飄帶，其實就是一根很長很長的絲帶。這個絲帶不是靜態的，而是動態的，是正在飛舞著的飄逸的絲帶。從絲帶的形態上，可以強烈地讓觀看的人感覺到飛天此時此刻正在天空中忘我地舞蹈著。這就是典型的中印文化之結合。它不完全是印度文化，飄逸的絲帶和纖長的少女形象都是中國元素，具

[1] 王嬝：《西域藝術史》，昆明：雲南人民出版社，2006 年 3 月，第 109—153 頁。
[2] 〔印〕卡皮拉•瓦載揚著，台建群譯，譚中校：《印度和中國石窟藝術中的飛天圖像》，《敦煌研究》，1995 年第 4 期，第 138—144 頁。

體地說，是中國道家的元素影響了敦煌壁畫，影響了傳到中國來的飛天的形象。所以，禪舞是中印文化高度融合的歷史產物，是中印文明的共同智慧結晶，是進入東方文明殿堂的一個重要門徑，尤其是進入中國藝術殿堂的門徑。因爲舞蹈是藝術的一個重要存在形式，所以通過舞蹈可以很好地走進古人對藝術的理解、領悟和感受之中。

東方人的藝術觀、藝術哲理、美學觀，與西方是有重大差別的。這個重大差別主要表現在：西方的藝術是以臨摹自然爲核心思想，西方人最大的奮鬥目標是以最精確的形式把自然臨摹出來、複製出來，西方人認爲藝術境界的高低、好壞，取決於臨摹和再現的好壞。再現得越逼真，這樣的藝術就越好；反之，就越差。而東方人不這麼認爲。東方人認爲藝術，尤其是音樂和舞蹈這樣的藝術，是用來抒發心性的，東方的藝術是以表現內在的心性內涵爲主導思想（或者叫靈魂），通過舞蹈、音樂、繪畫等，把我們內在本有的心性之內涵彰顯出來、展現出來。展現得越徹底、越豐滿、越淋漓盡致，這樣的藝術就越好；反之，就越差，就越沒有價值。這就是東、西方在美學觀上的根本差別。通過禪舞，可以非常突出地表現出東方人對美的理解、對藝術的理解與西方是截然不同的。

東方的美學觀、藝術觀，正逐漸被西方所蠶食和擾亂，當代東方人的藝術觀已經亂掉了，因爲當代東方人的藝術觀一部分來自東方的本土文化，一部分來自西方文化，東、西方文化混雜在一起，弄得亂七八糟。我接觸過很多畫家、書法家、音樂家、藝術理論家等等，無論是談理論的，還是談實踐的，我在跟他們聊天的時候，發現他們有一個共同的特徵：他們對藝術的理解和體驗是碎片化的。他們對於什麼是美、什麼是藝術，也能談上幾句，但從他們的言談中，我明顯感受到他們談的內容是碎片化的，不成體系，東一句西一句，包括他們對藝術史和藝術美學的體驗和理解，也都是碎片化的。但他們畢竟是專業研究美學的、專業研究藝術理論的，幾十年下來，還是有一些可取之處，有一些閃光點的，可惜的是這些閃光點就像散落的珍珠一樣，沒有一根繩子把它們串起來。因此，現、當代人的美學觀、藝術觀，是有史以來最混雜的、最衝突的、最破碎的、最不成體系的。用西方哲學的話說就是：藝術處在持續的解構中，而不是處在持續的結構中。「解構」是什麼意思呢？就是過去的被推翻了，新的還沒建立起來。我們現在就處於這種真空狀態之中，即東方的美學觀、藝術觀被否定了，西方的美學觀、藝術觀又沒學來，所以我們當代人變得「不中不西、不古不今」。當代所有的普通民眾都是這樣，包括所有的書畫家、藝術家也都不能例外，因爲他們也是時代的產物，他們對美的體驗與領悟、對藝術的體驗與領悟，也同樣「不中不西、不古不今」，呈現出強烈的碎片化傾向。

古人是有體系的，西方有西方的體系，東方有東方的體系。我們先不說哪個體系好，我們衹是說東、西方都是有體系的，比如東方的書法有書法的理論體系，繪畫有繪畫的理論體系，音樂有音樂的理論體系。但現在這些舊的體系都被拋棄了、打碎了，新的體系卻還沒建起來，這就像是新的春秋戰國時代。我們是最不幸的一代，我們又是最幸運的一代。如果從打碎的角度來說，我們是最不幸的，因爲我們時時刻刻生活在無處不在的廢墟之中，無論我們走到哪裡，哪怕出了國，到了西方，西方更是一片廢墟，回國來也是一片廢墟，走到哪裡都是一片廢墟；但從幸運的角度來說，這真是太好了！這片廢墟就等著我們來建設。這個時代，是最能誕生「大家」的時代，誕生類似於孔孟、老莊、耶穌、佛陀這樣的聖賢的時代。數千年前的春秋戰國時代，孔孟、老莊都是出現在舊的打碎、新的還沒有建立起來的真空時代中。舊的被打碎了，新的又沒有，於是冒出了百家爭鳴，爭著爭著，各家的大師都出來了。在各家的大師中，出現了一些聖人，比如孔孟、老莊等等。大師中的大師、大師中的聖人，就在這樣的時代中誕生了。

我們現在所處的這個時代，舊的東西被推翻的徹底程度，一點點都不亞於春秋戰國時代，有過之而無不及。春秋戰國時代，舊的東西被打破的程度遠遠沒有現在高，我們現在是徹底打破了舊的東西，而那個時代

只打破了百分之七八十，就產生了輝煌的百家爭鳴，就產生了輝煌的第一軸心時代。而現在，我們是百分之百跟過去告別了。我們正處於所謂的「三千年未有之大變局」[1][2]之中，意思就是說，舊的東西被如此徹底地打破，而與此同時新的秩序、新的思想、新的體系、新的世界都還沒有建立起來，這種局面過去三千年來都沒有過。因此，在這個時代，完全有理由產生、出現象春秋戰國時代那樣的百家爭鳴，出現大師中的大師，也就是聖賢這樣的人物。不是說我們現在有理由相信這些，而是第二軸心時代（新軸心時代）正在來臨。誰要是能看到這一點，就能在這個時代有所作爲，就能成爲人類的巨大貢獻者，其本人就能活出人生最大的價值。

從歷史的角度來說，禪舞是最古老的舞蹈。因爲最早的禪舞就是巫舞，不可能比巫舞更早了，更早之前還沒有人類呢。有了人類以後，就有了文明，在文明的第一縷曙光裡就出現了巫舞。所以，禪舞是伴隨著人類文明同時誕生、同時發展、同時走到現在的。因此，禪舞是所有舞蹈中最古老的舞蹈，其它的舞蹈，比如民族舞、現代舞、芭蕾舞等所有的舞蹈，都是禪舞的孫子輩了。換句話說，禪舞是這些舞蹈的祖師輩。

從未來的角度來說，禪舞是所有舞蹈的最高境界和最終歸宿。無論是芭蕾舞、民族舞、現代舞或是其它舞種，這些舞蹈追求的終極境界和最終目標就是禪舞。所以，禪舞又是所有舞蹈未來的終極歸宿和終極目標。

因此，禪舞一只手伸向過去，一只手伸向未來，或者說禪舞半個身子在過去，半個身子在未來。要是談過去，禪舞是最有歷史的舞蹈；要是談未來，禪舞是人類所有舞蹈的終極存在形式。任何舞蹈，都會把禪舞作爲最終極的目標，能不能達到先不說，但是所有舞蹈都會自覺地把禪舞作爲終極追求目標來對待。如果誰自覺地把禪舞作爲舞蹈的終極目標來追求，那麼這個人的舞蹈造詣一定會提陞得很快，同時，他的舞蹈之路是走在正道上的；如果誰不能清晰地認識到禪舞是所有舞蹈的終極存在形式和終極追求目標，那麼，這個舞蹈家將是一個盲目的舞蹈家，他不會有很高的造詣，因爲他沒有方向，他連自己所熱衷的舞蹈最終要歸到哪裡去都不知道。如果方向不明，那麼他的舞蹈往哪個方向成長呢？往哪個方向努力呢？因此，他的造詣不會太高。要想在舞蹈上快速成長，不走彎路，必須明確地、有意識地把禪舞作爲舞蹈的終極追求目標、最終歸宿，把它時時刻刻、清晰地記在心中，時時往這個方向去努力。

禪舞是所有舞蹈的源頭，又是所有舞蹈的歸宿、所有舞蹈的終極存在形式。在未來，人類不會有太多種舞蹈，所有的舞蹈只剩下一種，這種舞蹈就是禪舞。因爲禪舞包含了人類所可能有的一切舞蹈，比如古典舞、芭蕾舞、各個民族特有的民族舞、形式多變的現代舞等等。所有的舞蹈流派最終都會明白，它們是被包含在禪舞之內的，因爲禪舞大於它們。衹要學了禪舞，這些都可以不學了，都沒有必要再去追求了，因爲禪舞已經包含它們了。所以，我們有理由相信，禪舞是第二軸心時代的主流舞蹈形式，其它的舞蹈會越來越被邊緣化，越來越被歷史所淘汰。

第六，禪舞十分強調師承——形傳、心傳、神傳。本法系的傳承來自千年前的敦煌（飛天舞）和蓮花生大士（金剛舞）。

人類的知識和智慧在授受過程中，因方式和層次不同，可分爲三大類，即「形傳」「心傳」和「神傳」，簡稱「三傳」。「三傳」也是傳承文明和文化的三個層次、三個境界。

---

[1] 參見梁啟超著，楊智譯：《李鴻章傳：晚清四十年》，北京：中國法製出版社，2018 年 10 月第 2 版，第 204 頁。

[2] 參見〔清〕李鴻章撰，吳汝綸編：《李文忠公全集・奏稿・卷之十九》，清光緒三十一年至三十四年（1905—1908 年）金陵刻本。

第一，形傳：人類文化最初級的傳播和傳承方式是形傳。形傳就是通過動作、姿勢、文字和圖片等方式將人類的知識、技能和經驗傳授給後人，傳授給他人。爲什麼稱之爲「形傳」呢？因爲這些知識無一例外地都是以某種可見的、可聽的等可被五官感知的方式來授受的，也就是說，都是以某種有形的方式來授受的，所以被統稱爲「形傳」。

第二，心傳：心傳比形傳高一層次，是指師生之間、師徒之間，在心心相印、生命相通的基礎上，老師的知識、學問、智慧、能量等一切成就和成果，用「以心傳心」的方式，傳輸給弟子，成爲弟子身心的有機組成部分的過程，就叫「心傳」。心傳明顯比形傳的境界高，它無需借助外在的語言、姿勢等看得見、摸得著的方式來傳承智慧，而是以心傳心，完全超越了語言、文字，是心與心之間的直接傳遞。有點像複印機複印的過程——老師有什麼，你就有什麼，完全複製過來了。不過，這裡有個前提條件，就是師生之間必須心心相印、生命相通。心傳是一個易學難精的法門：學起來好像很快，好像很容易，一聽就明白，但真正要做到，要狠下一番功夫，要綿綿若存，長時間地做到才可以。一旦做到，一旦全身心地融入師父或聖賢的生命之中，再生出來的時候，你就是一個全新之人了。

第三，神傳：一切生命實踐者最終追求的是獲得神傳。「神傳」就是獲得來自神靈或神性的啟示。神傳的「神」有兩個含義：第一個含義是指宗教中所信仰的各種高高在上的神靈，如「上帝」「玉皇大帝」「真主」等等，不同文化對神靈的稱謂不盡相同；第二個含義是指我們生命內在的神性。神傳的「傳」是不傳之傳，在神傳中，傳授者與被傳授者已經合二爲一了，故無所謂誰傳授誰了。在神傳中，傳授者就是被傳授者，被傳授者就是傳授者，融爲一體了。具體地講，佛陀就是佛性的化身，佛陀與佛性是一回事。佛陀爲什麼有那麼大的創造力，可以創造出那麼大的思想體系？就是因爲佛陀是佛性之化身。同理，孔子與仁是一回事，孔子就是仁的化身——孔子的起心動念就是仁的起心動念，孔子說話就是仁在說話，孔子做事就是仁在做事，孔子與仁已經分不開了。

綜上所述，形傳的關鍵詞是「練」，心傳的關鍵詞是「接」，神傳的關鍵詞是「融」。心傳是神傳的入門階段，心傳深入進去就是神傳。心傳與神傳之間的關係是表裡關係，是淺與深的關係，是初級與終極的關係。心傳是神傳的初級階段，神傳是心傳的終極境界。

人類文化和文明在傳承中可分爲學統和道統兩大類：學統屬於「形傳」範疇，所傳承的是人類後天形成的經驗知識，屬於知識的傳承。換言之，學統屬於文化範疇，是建立在名詞、術語、概念、邏輯之上的文化系統，是注重邏輯思辨的學問，包括文史哲數理化等學科，比如西方現代科技就是典型的學統文化，其主要載體是學制教育。學統的特點：一是它不要求師生之間有很好的情感鏈接和基礎，學生可以不喜歡這個老師，甚至討厭他，但不影響跟這個老師學習知識；二是學統是生命之外的傳承，是體外存在，它不需要進入我們的生命之中，是「外化之學」。道統是以「心傳」和「神傳」爲核心的生命之間的直接授受和智慧的傳承。道統不以老師教學生學知識爲模式，而是以師父帶徒弟的方式爲突出特徵。道統的特點：一是師生之間需心心相印，伴有高度的同頻共振和良好的生命關係；二是道統傳承不重視名詞、概念的傳遞。瑜伽大師或禪師帶徒弟時，並不是誇誇其談地對弟子講什麼知識，而是要求他的弟子跟隨著他，每天耳濡目染，漸漸地，弟子的生命與老師的生命貫通融合，彼此精神融爲一體。故道統是人格的傳承，是生命的傳承。（關於「形傳、心傳、神傳」更爲詳盡的闡釋，可參閱我的著作《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》《直指生命的真相——〈心經〉直解》。若能參閱更多我的其它著作，則對閱讀本著更有助益。）

禪舞十分強調師承。這是禪舞與其它舞蹈的差別，而且這個師承還不是常規意義上的老師帶學生。在現

代的舞蹈學院裡，老師帶學生的教學模式是從西方照抄過來的，一個老師帶上幾十個學生，培養個三五年，學生就畢業了，接著再來一批，培養個三五年，又畢業了。培養的時候，老師天天教學生各種動作和姿勢。學生剛開始時不會，不會就練，一遍一遍地練習，一個姿勢能練幾百遍、幾千遍、幾萬遍，就這麼天天練，練多了就熟能生巧了。舞台上的舞蹈，台下的人看著覺得很簡單，手這麼往上一揚，動作看起來很優美，事實上那是「台上一分鐘，台下十年功」，跳舞的人在台下無數遍地練這個動作，這個練習的過程其實極爲枯燥。但禪舞與之不同，禪舞的培養模式走的是傳統的師徒之路，既有形傳，又有心傳，還有神傳，三傳並重，以心傳和神傳爲主。所以，禪舞是一個有藝術內涵的修行法門，不是簡單的一個藝術門類。禪舞的重心是落在修行上的，在修行的過程中，順帶著體現出它的藝術特色和美感，而在本質上是一種動態禪修，是一個修行法門。而一般的舞蹈是典型的形傳，老師往往是這樣教學生的：「同學們注意了，來，跟我學，手這樣伸，腳這樣伸，腳尖要繃直，身體轉一圈，轉到這裡手要這樣放。這位同學，手沒到位；那位同學，腳沒繃直。好，下一個姿勢……」而禪舞不教這些，跳禪舞時愛怎麼動就怎麼動，一切隨機、隨性。「隨機」的意思是沒有提前設計好的動作，「隨性」的意思是由著自己的性子來。禪舞非常注重心傳和神傳，不太注重形傳，乃至於沒有形傳，不會像舞蹈學院那樣一個動作、一個動作地教。這就是禪舞與一般的舞蹈的差別。

第七，理明法透——廣涉經論、提陞見地、理法交融、化理爲法。

禪舞非常強調理明法透，這與別的舞蹈是不一樣的。學習別的舞蹈，理論是很少的，主要就是練習，一遍一遍地練習，練習久了，你的每一個姿勢一亮相，給人的感覺就不一樣。比如芭蕾舞，芭蕾舞的姿勢是不多的，就那麼一些基本姿勢，但把這些基本姿勢成千上萬遍地加以練習，到了舞台上一亮相，手一伸，腳尖一抬，美感一下子就出來了。很多舞蹈演員是不懂多少理論的，比如藝術哲學等，他們不需要學那麼多的理論。但是，禪舞的學習方法和常規的舞蹈學院裡訓練學員的方法是不同的，學習禪舞一定要建立在理明法透之上。理明法透就包括要對儒家、佛家、道家的經論盡可能地熟悉，要對整個生命科學，從理論的基礎部分到高深部分，全部盡可能地熟悉。理論熟悉得越多、越詳細、越透徹，你的禪舞就跳得越好。禪舞不能建立在無知無明之上，不能說我不管那麼多理論，我就天天練一個動作，練久了，上台一展示，那種美就出來了。學習禪舞的人，要明白生命到底有多少內涵，要透徹理解儒、佛、道各家到底在說什麼。這就是所謂的理明法透——廣涉經論、提陞見地、理法交融，還要學會化理（儒、佛、道各家經論，以及禪詩、偈語、格言等）爲法。這是需要一個過程的。

比如，佛家有一個重要的理論叫空性。我們可以通過兩種方式來認知空性、證悟空性。一是超越：空性就是超越，對所有事物不執著的超越。二是三無（無我、無執、無爲）：通過三無的形式來理解和證悟空性。那麼，現在的問題是，我們能不能通過禪舞，把超越或是三無這樣一個高深的生命哲理（或曰生命的真相）給表現出來。這就是「理法交融」。「交融」的意思就是把理論變成方法。也就是說，禪舞是需要經過長期訓練的，不是一開始就能做到的。一開始我們是做不到的，沒有辦法用我們的舞蹈把如此高深、抽像的空性淋漓盡致地表現出來，但等我們訓練久了，就可以做到，就可以用我們的舞蹈把很抽像的東西展現出來，並讓別人借助我們的舞蹈，對空性、對很多高深的東西，有越來越真切、越來越有血有肉的理解和領悟。因爲舞蹈是一種語言，叫舞蹈語言，這種語言也是需要經過訓練的。就像我們要想成爲一個作家，是需要經過長期訓練的一樣。不是所有會寫字的人都叫作家，會寫字的人很多，凡是受過一點教育的人都會寫字，但能夠把字寫到作家的高度、文學家的高度，那是需要經過長期刻苦訓練的。同樣，誰都會跳舞，手揮動兩下似乎誰都會，但能夠跳到舞蹈家的程度，用舞蹈來表達高深的哲理，這是需要經過長期訓練的，不是一蹴而就的。

總之，禪舞強調理明法透，不能無知無明。越無知無明，越跳不好禪舞；越對儒佛道有著深透的瞭解，越能把禪舞跳好。因此，禪舞是建立在理明法透上的舞蹈。

同時，修習禪舞的過程也是幫助我們領悟佛理，或者範圍再大一點，領悟生命之理，領悟東方聖學（聖人之學）的過程，即修習禪舞可以促進我們理明法透。我們平時對很多東西的理解都很膚淺，但奇怪得很，在我們跳禪舞的過程中，很多平時沒有辦法明白的道理跳著跳著就明白了。修習禪舞可以增加我們的領悟能力、感受能力、體會能力、消化能力、直覺能力、綜合能力等。這些能力一提陞，對我們理解佛法、理解生命、理解東方文化會非常有幫助。也就是說，禪舞除了有娛樂功能之外，還可以幫助我們領悟聖學、領悟生命的內涵。

第八，對音樂有著獨特的要求（高級階段要聽獅子吼等梵音唱誦）。

禪舞對音樂有著獨特的要求，不是隨便什麼音樂都可以用來作爲禪舞音樂的。有相當多的音樂是噪音，聽起來很混亂，但現在很多人還聽不出來，因爲耳朵沒有受過訓練，心靈沒有受過訓練，聽不出來音樂深處的混亂與浮躁。除非你受過訓練，再加上有了對比，等你聽過那些真正的純正的音樂，再來聽很多歌手的歌，就會發現他們的歌是聽不下去的，是沒法聽的，無論他們的名氣有多大。不僅他們的歌聽不了，他們歌裡含的音樂也聽不了，因爲噪音太大，旋律太混亂，都是一些七拼八湊而來的音樂。真正適合禪舞的音樂，其創造者在對音樂的理解上要有相當高深的造詣才行，但在現代社會，這樣的人是非常少的，絕大部分的音樂創造者不懂樂理，更不懂樂性（音樂的本性）。

師父曾跟我舉過一個例子。在上海有一個彈古箏的人，都彈到什麼程度了呢？全國前三名。他的名氣非常非常大，跟他學琴的弟子徧佈全國。有一天，師父去上海。這個彈古箏的人聽說來了一個高人，這個高人也懂一點樂理、懂一點樂性，他就抱著琴主動去找師父。他們談了幾句以後，他說，我給您撫琴一曲吧。師父也沒反對，說那行吧。他就把琴拿出來，撫琴一曲。師父跟我說，他第一個音就彈錯了，第二個音在第一個音錯的基礎上更錯了，節節錯。因爲第一個音就錯了，那第二個音就不可能對，從第一個音到最後一個音，就沒彈准過。師父爲何要說這個事呢？他說，從這件事情上可見，當今時代，真通樂理、真懂樂性的人，太少了。現在就連這樣的人都已經成古箏大師了，在中國都是前三名了，他從第一個音起就錯了，最後一個音還是錯的，他的音始終就沒有在道上。這個道，指的是音樂之道。

這裡面又暗含著更深一層的意思。師父衹是會聽，師父都不會彈琴，他有什麼資格來評價中國排名前三的古箏大師呢？這就與師父的造詣有關。這就是孔子所說的：「唯仁者能好人，能惡人。」[1]「仁者」指的就是君子。「好」就是表揚人、肯定人；「惡」就是批評人、否定人。爲什麼師父可以像君子那樣「能好人，能惡人」？因爲師父就是君子，就是聖賢，他內在的心性、內在的真善美徹底彰顯出來了，所以他知道美的尺度在哪裡。因爲心性是天地宇宙的終極尺度，是判定美丑、是非、對錯的終極尺度。所以，任何語言、任何音樂一經入耳，內在的那個尺度一出來，用那個尺度他就知道你是在道上，還是不在道上，你是對的，還是錯的——這就是聖賢的厲害之處。因此，就如同聖賢耶穌所言：「我就是真理。」一切聖賢都是真理，一切真善美的終極標準都在聖賢那裡。所以，聖賢判斷真善美的標準，就是天地宇宙間的終極尺度。他們的心中有杆秤，心中有個尺，用心中的那杆秤和那個尺，就可以「好」人，可以「惡」人。

[1] 陳曉芬譯註：《論語》，北京：中華書局，2019 年，第 38 頁。

除了「唯仁者能好人，能惡人」，孔子又說了一句「君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言」[1]。爲何要「畏聖人之言」？因爲聖人之言全部是從真善美中流露出來的。聖人的好惡，就是真善美的好惡，因爲他們與真善美是融爲一體的，是分不開的。所以，作爲善惡美丑不分的普通人，一定要以聖賢的標準爲終極標準，以聖賢的教導爲終極教導。因此，一個可以造就的人，一定是有三畏的。普通的人說的話，我們可聽可不聽，可以選取其中的一部分聽，另一部分就摒棄了或自己改造一下；但聖人之言不可不聽，不可不信，不可不敬畏，不可隨隨便便就去改造、去否定，因爲聖人的教導就是真善美的終極尺度。

師父是這個時代罕見的聖人。因此，師父衹要一定下心來，音樂一入耳，他馬上就知道，你在不在道上，你彈的這個音準不准，你這個音是從後天發出來的，還是從先天發出來的，這個音是來自你的自我，還是來自你的無我，他一聽就能聽出來。所有的聖人，對自我有著變態般的敏感。你們不知道這些聖人，對自我有多麼高的敏感性。他們對此敏銳到了極致。衹要你的言行是從自我中發出來的，衹要一發出來，一經入耳，一經入眼，他們立即就能知道這是從五毒中出來的，是從自我中出來的，立即就能感受到、捕捉到你的言行中自我的那些東西。

師父的結論是，這個人有著強烈而頑固的自我，他的每一個音都是從自我中發出來的，所以他的每一個音都充滿著醜陋，沒有美感，因爲自我等於醜陋。但一般人聽不出來，一般人覺得，這一聲接一聲的，挺好聽的。但師父一聽，不好聽，因爲此人自戀、自私、自我、自以爲是，出了點小名以後就搞不清自己是誰了，整個人自滿得很，自大得很。這種自滿和自大，就含在他的每一個琴音之中，所以他的琴音裡面很雜、很濁、很亂、很沉，沒有清亮、光明的東西在裡面。古人叫「清音入耳」。但這個人的音不清，反過來是濁的，是充滿了五毒和自我的，因此，這不是清音，是濁音，是紅塵之音，一點都不好聽。所以，師父說：「我沒聽出來他好在哪兒，我很難受地聽他彈完了，我的耳朵被他好好地折磨了一番、摧殘了一番。我都很想中間叫停，但又礙於禮貌，就忍著讓他彈完。彈完了以後，他還渴望獲得我的幾句表揚，我實在是不知道該怎麼表揚，因爲找不到可表揚的詞，我就籠籠統統地說：『還行還行。』因爲我實在不知道該怎麼說了。」當時會談到這個話題，是因爲我跟師父聊事情，剛好聊到這裡。師父說：「從那次聽琴結束到現在，好多天了，我心裡一直憋著，這都憋了好久了，沒有人說。今天你來了，我跟你一說，一抒胸臆，暢快，我心中這才敞亮了。」

在西安有一個音樂學院，音樂學院裡的老師特別喜歡到我師父那裡去。吹笛子的給我師父吹一段笛子，彈鋼琴的給我師父彈彈鋼琴，拉二胡的給我師父拉一段二胡，他們都希望師父能給自己指點指點。師父爲了這個事情，在2016年和2017年，用了兩年時間，不幹別的事情，每週專門爲十幾個從事音樂的人開一次音樂講座，就在他家的書房裡。師父讓我也參加，我由於實在太忙而無法參加。每週講座的主題就一句話：什麼是音樂？師父每周用一個下午（三小時左右的時間）來講授什麼是音樂。這個系列講座用了兩年時間才講完。這個講座就是專門給以西安音樂學院爲主的音樂家們、樂器家們、包括音樂理論家們開設的。師父從古代音樂開始講起，講什麼是音，什麼是樂，什麼是音樂，從西方講，從東方講，從修行上講，慢慢地把音樂講深講透。

人類的藝術，比如音樂、美術、書法等，都要在氣、脈、明點（關於氣、脈、明點，後文有詳解）這個層面上找根源，不到這個層面是找不到根源的。如何判斷一個音樂好不好？在對方演奏音樂的時候，我們感覺一下自己身上的氣、脈、明點有沒有發生變化？如果我們感覺到氣、脈、明點越來越順，說明這是好音樂；

[1] 陳曉芬譯註：《論語》，北京：中華書局，2019 年，第 225 頁。

反之，這個音樂就不好。繪畫也是如此，繪畫的結構就是壇城。人內在的氣脈結構圖非常美麗，是最美的壇城。好的繪畫，不管是山水畫、人物畫，還是花鳥畫等，都是與氣、脈、明點結合起來的，不管是有意還是無意，它都是內在的氣、脈、明點的一種對應。有的畫，不管是它的顏色也好、構圖也好，我們一看就感覺特別舒服。爲什麼它會讓人感覺特別舒服？因爲它對應上了我們內在的氣、脈、明點，尤其是內壇城。所謂的「壇城」就是一種能量的關係和結構。一幅畫的壇城和人內在的氣、脈、明點一旦對應上了，這幅畫就是好畫；如果只對應上了一部分，另一部分沒對應上，這就是一幅半好半不好的畫；如果完全沒對應上，那就是不好的畫。繪畫裡面講究畫的氣運生不生動，如果畫裡面的氣是亂的，這幅畫就不好。亂的意思是它的結構不合乎章法。何謂不合乎章法？不合乎章法其實就是畫對應不上人的內壇城。對應上了，就叫合乎章法。包括靈感也與壇城有關，但靈感分很多種，每個人的靈感都不一樣，一流畫家有一流畫家的靈感，三流畫家有三流畫家的靈感。我們不能說三流畫家的靈感不是靈感，但三流畫家的靈感與一流畫家的靈感不是一個靈感。因此，靈感裡面也分層次，一個人處在什麼層次，其靈感就處在什麼層次。

噪聲與音樂的區別是什麼？噪音與音樂最大的區別就是噪音不符合動態壇城。音樂是符合動態壇城的。一個好的音樂能在我們的內在形成一個好的能量結構、一個高級的壇城（高級的淨土），這個能量結構一旦形成，這個音樂就可以養生。這就是爲何我們聽音樂就可以養生，可以益智，可以調節心情，可以凝神靜氣等等。但現代的音樂極少能做到了，過去的音樂是可以做到的，最有代表性的就是《廣陵散》——一曲音樂沁人心脾，可以讓人們從各種沉暗（沉是沉淪，暗是黑暗）中出來，來到清明之境，來到光明之境，讓人有一種解脫之感。這就涉及人類智慧的最高層次了。

站在生命科學的角度來看，音樂是非常深奧的一門學問，它也分外、內、密和極密四個層次。現在的音樂，99.99%都處在外這個層面，衹是一些感官音樂，根本入不到內層，衹有不到1%的音樂，能觸及我們的精神深處，這就很不錯了。到了密這個層面，音是唱誦者從氣脈中發出來的，是能觸及聽眾的氣脈的。現在社會上，在漢地，除了趙明霞女士的唱誦和我的獅子吼之外，當今無第二人能觸及氣脈層面。

有一次，歌唱家敬善媛來到深圳，我帶她遊玩華僑城，一邊遊玩一邊閑聊。在閑聊中，我跟她說，你的音樂還可以再往上走走，你往上的空間很大。她一愣，往上走，往哪走？我說，音樂分外、內、密和極密四個層次，你的音樂已經能達到內了。內是什麼意思呢？就是你能觸動人的心靈了，你能在人的精神深處引起共鳴了，這個已經不得了了。99%的歌手、音樂家，衹是停留在感官刺激這個層面，而你已經遠遠地超過他們了，你已經達到精神層面、心靈層面了，你已經屬於那1%了，但你還可以再往上走。走到哪呢？走到東方文化中的氣脈層面，你往氣脈上走。你的歌聲目前淨化不了別人的氣脈，無法做到一個音發過去，就能把別人的一條經絡疏通了，再一個音發過去，就能讓別人整個身心得到淨化和疏通，一個唱誦下來，別人的病就能得到好轉，有煩惱的煩惱消除，還能讓人增智開慧，乃至於喚醒佛性。這就是密的層面。這裡面可做的文章就特別多了。尤其你擅長咒語唱誦，咒語是最和氣脈共鳴的一種音，但你對咒語的理解還遠遠不夠，你衹是把咒語當歌曲來唱。其實，咒語是古人千百年來探索出來的和氣脈、明點最共鳴的音，但你大材小用了，深材淺用了，高材低用了。你還有很大的上升空間。但說歸說，真正做起來不是那麼容易的，不是簡單的幾句話她就突然開悟了，沒有那麼快的。我看她現在唱的歌越來越退步了，已經由心靈層面墮落到感官層面了，衹有部分歌還保留在心靈層面。整體來說，她唱歌的境界在下滑，這挺讓人擔憂的，希望她自己能警覺到，再把歌提上來。

即使音樂能達到氣脈層面，那仍然不是音樂的最高境界。音樂的最高境界是達到極密層面——心性層面。一個聲音過去，就能直接喚醒對方的心性，直接讓對方心開意解，頓悟成佛，這纔是音聲法門的最高境界，

或者叫音樂法門的最高境界。到現在爲止，尚未出現這樣的人。

不管怎麼說，我們再退而求其次，我們不追求氣脈層面的音樂，也不追求心性層面的音樂，但至少音樂要達到像敬善媛這樣，能夠在心靈層面上還很乾淨，這就很不錯了。禪舞，一定要建立在類似於敬善媛這樣純淨的、有一定深度的音樂之上。在這個音樂的基礎上跳禪舞才可以。跳禪舞千萬不要找某些搖滾樂隊那樣的音樂，那種音樂作爲感官刺激可以，但不可以作爲跳禪舞的音樂。

梵音禪樂的創始人馮果先生，曾爲我們專門創作了兩首禪舞音樂。這是他用了幾個月的時間，專門爲我們的禪舞獨創的音樂。一首一個小時，兩首兩個小時。這兩首曲子是專門用來跳禪舞的。敬善媛的音樂用來跳禪舞也是不錯的。還有趙明霞女士的唱誦和我的獅子吼唱誦，都可以作爲跳禪舞的專用音樂。除了這幾個之外，在當今社會，我沒有發現其它像樣的音樂可以用來跳禪舞。

總之，禪舞對音樂有著獨特的要求。一般的音樂，比如社會上的流行音樂，是沒有辦法作爲禪舞音樂來使用的，這些音樂只會對禪舞起到破壞作用，不會起到相得益彰、相互促進的作用。一個好的禪舞音樂，可以對禪舞起到極爲重要的促進作用，一聽到這個音樂，就讓人想跳禪舞。而現在社會上流行的這些音樂，只會讓人越聽越沒有跳禪舞的衝動，而不是越聽越有跳禪舞的衝動。衹有我在上文中提到的這幾個禪樂，才可以作爲跳禪舞的專用音樂。聽了這個音樂，不到兩分鐘，人就能被帶入禪舞的境界中，就能跳出很好的禪舞，而且越跳，舞跟音樂越交融，最後都能融爲一體。因爲舞蹈和音樂是孿生關係，是不能分離的，舞蹈不能離開音樂，音樂不能離開舞蹈，離開舞蹈的音樂衹有一條腿走路，離開音樂的舞蹈也衹有一條腿走路，彼此都是不完整的。舞蹈和音樂互爲對方的靈魂，舞蹈是音樂的靈魂，音樂是舞蹈的靈魂。沒有好的禪樂，禪舞就跳不出來，或者跳的時候發揮不正常，衹能發揮出一小部分，不能淋漓盡致地發揮。要想淋漓盡致地發揮，必須有與之相匹配的禪樂才可以。

第九，禪舞是靈魂之舞，是生命之舞，是悅神之舞，是天地之舞。

禪舞不是簡單的軀體之舞，而是靈魂之舞、生命之舞，是我們對生命的理解之表達，尤其是對生命中的真善美的理解之呈現，對心性中諸般內涵（比如自在性、自由性、自覺性、自明性、自然性、自生性、自足性等這些重要內涵）的理解之外在詮釋。禪舞是一種獨特的詮釋方法、彰顯方法和彰顯途徑，因此，它是生命之舞。過去，人們把它稱爲「悅神之舞」，意思是用跳禪舞來讓神變得更加喜悅。跳禪舞的過程，是一個淨化的過程。衹要真正如理如法地跳禪舞，半小時到一個小時跳下來，整個身心就會得到淨化。一些常見的小毛病，比如胸悶氣短、腰酸背痛、頭疼腦熱等，一支禪舞跳下來，就會煙消雲散，禪舞就這麼厲害。所以，禪舞在祛病健身上，有著別的方法、別的法門所不可取代的作用。很多慢性病、疑難雜癥，幾支禪舞跳下來，就會好轉或消失。

前段時間，有人跟我說，有幾十個人跳禪舞，把癌癥跳好了。這個有待考證，我有點不大相信。如果說一支禪舞跳下來，把胸悶氣短之類的小毛病跳好了，這個我非常相信，但也不會神奇到幾支禪舞跳下來，把癌癥都跳好了。我說，你們去醫院檢查過了嗎？回復說，檢查過了，真的好了，我們有之前醫院檢查的報告，病人堅持跳禪舞，把禪舞當廣場舞來跳。也就是說，他們到廣場上不跳廣場舞了，到廣場上跳禪舞，這是一種新的廣場舞，叫禪舞。病人堅持跳了幾個月、大半年後，去醫院一檢查，病好了。我對此仍然存疑，但我希望病人是痊癒了，我希望天下有病的人都能好，都不要被疾病所折磨。但這畢竟是癌癥，特別是一些中晚

期癌癥真的好了嗎，我覺得沒有這麼神，但願這麼神。但比癌癥輕一點的病，比如普通的高血壓、低血壓等慢性病，或是疑難雜癥，通過一段時間的禪舞跳下來，疾病獲得了巨大的好轉，到醫院一檢查發現病好了，這樣的事例我聽多了，非常非常多。因此，禪舞在祛病健身上的效果，是別的方法所不能取代的。它神奇到甚至一支舞曲跳下來，多少年的胸悶再也不悶了，多少年的肩周炎徹底好了，多少年的頭疼、腰酸背痛徹底好了，這個我聽到、看到的太多了。因此，禪舞是一場淨化之旅，禪舞可以很好地淨化身口意，它對身口意的淨化作用比別的方法要好得多、有效得多。如果用別的方法，是事倍功半；用禪舞，是事半功倍。

此外，禪舞不是一個人在那裡孤獨地跳舞，而是人和天地一起在跳舞，故禪舞是天地之舞。就如上文所說，萬物時刻都在舞蹈之中。人也是萬物的一部分，禪舞就是把人融入萬物之中，跟著萬物一起，恢復到原本的舞動狀態。表面上看，是一個人在舞蹈，實際上是人和天地萬物一起在舞蹈，故我們稱之爲「天地之舞」，也就是人們所說的「天人合一」。

第十，診治疾病與神通——繪畫、語言等。

禪舞的第十個特色：禪舞是非常好的診病、治病和開發神通的途徑和渠道。禪舞的神奇之處在於它可以自查自治疾病。自查自治疾病是什麼意思呢？如果你的身體哪裡不通，你就會不自覺地老是去活動那個地方。舉個例子，如果你的肝部有疾病，你在跳禪舞的過程中，就會不由自主地用手來捶打自己的肝部，每次跳禪舞都是這樣，同時這也說明了你的肝部有病，因爲沒有病是不會這樣的。這裡面就存在著自發診病法和自發治病法，兩者是二而一、一而二的關係。特別是一些潛在的疾病，比如你有膽結石，但你自己不知道自己有這個病，在跳禪舞時你會感覺到膽囊那個地方就像一個巨大的磁鐵，老是在吸引著你的手往那個方向去，你會自發出現各種各樣的動作，去拍、打、揉、捏、按這個部位。這就是在提醒你，你可能這裡有疾病。等你的這一套自發的動作做完了，就會發現自己的疾病得到了一次很好的治療，疾病有了好轉或痊癒。這種自己給自己診病和治病的能力就是神通。

跳禪舞時還會發生一種現象，當你徹底放鬆時，與周圍的人還會產生互動，你會很自然地去拍打對方有病的部位，而且雙方的眼睛都閉著，你就在那裡不斷地拍打，不斷地揉捏按摩，一會兒下來，對方的疾病就能得到很好的治療。在這個過程中，你甚至都不知道別人哪裡有病，但有一股無形的力量在牽引著你、吸引著你，你的手會不由自主地伸過去，那個地方就像有個磁鐵一樣，你衹要放鬆下來，就會被一股無形的力量吸到對方有病的部位或自己有病的部位。這一切都是在自發中完成的，當時你也許是睜著眼，也許是閉著眼，這不重要，重要的是你有沒有進入禪舞的狀態。衹要你進入了狀態，你睜著眼也行，閉著眼也行，都能完成這種自治或治他的過程。

因此，跳禪舞的過程，既是一個診病的過程，又是一個給自己和他人治病的過程，同時還是一個開發神通的過程。但出神通不是修行禪舞的目的，衹是修行禪舞的副產品。人類漫長的歷史已經證明——萬般神通皆小術，唯有般若是大道。得般若、得智慧纔是正道，纔是大道。智慧纔是這個世界上最大的神通。用智慧照亮自己，用智慧照亮這個世界，這纔是最重要的。爲何棄大道不走而去親小術呢？捨大得小，完全沒有必要。從很大程度上來說，在全中國乃至全世界所有的修行人中，99.99%的人一生都沒有揭開過真實的生命世界、心性世界或者叫法界的一個小角，他們都溺於章句、死於句下，迷失於人間的七嘴八舌中，糾纏於自己的私心雜念中，沉淪於小法小術中而超越不出去，一輩子就這麼過去了，甚是可惜！故自古以來「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」。但凡事都有兩面性，神通也不是毫無價值，它在診病、治病等方面又有價值。

神通包括初級神通和高級神通。初級神通包括手感探病和體感探病等。手感探病，就是通過手的感覺來判斷自己和對方有沒有疾病。禪舞可以很好地開發手感探病。跳著跳著，我們的手就會被身邊人身上有病的部位吸引過去，手往那個地方一放，手上就會產生麻、涼、漲、熱等各種異常反應。通過這些異常反應，我們就能判斷出對方的疾病。

還有比這更高級的神通，或者叫更神奇的事情。比如在跳禪舞的過程中，有的人會不由自主地手拿毛筆或鋼筆開始畫畫，越畫越好，越畫越好。畫畫的時候，他的眼睛可能是閉著的，也可能是睜著的。如果睜著眼睛，其實是視而不見，你以爲他在看，其實他沒看，睜著眼和閉著眼差不多。就像小孩塗鴉一樣，就在那隨便畫，什麼時候完，他自己也不知道，想畫完的時候就畫完了，畫完了一看，是一幅挺好的畫。這就是禪畫。在跳禪舞的過程中是可以出現禪畫的，但不是每個人都有，有一部分人會出現畫禪畫。畫禪畫未必要有美術基礎，沒有畫過任何畫的人都有可能出現畫禪畫現象。

還有的人在跳禪舞的過程中，在深度的禪定中，口中會不由自主地發出一些聲音或說出一些語言。這些聲音剛開始時是雜亂無章的，逐漸地這些聲音會變得很有規律，說著說著，我們會慢慢發現它是某一類咒語，或是一些獨特的發音，比如發音會越來越接近「嗡、啊、吽」這幾個字的發音。這些聲音對我們內在的身心會有一個刺激和震動作用。

咒語有兩種：一種是治病型咒語，一種是修行型咒語。不同的咒語會起到不同的作用。在跳禪舞的過程中這兩種咒語都有可能出現。如果你有心臟病，你發出的這種聲音、這種聲波恰好對你的心臟有一個很好的調節和治療作用。當你的心臟病好了，你的這種自發的聲音也就消失了，因爲不需要它了，它就自然地消失了。如果你有別的病的話，它又變成了別的聲音，因爲它需要去治療別的病。給別人治病也是如此，你在給別人拍打揉捏的同時，口中還會發出一種獨特的咒語的聲音來協助你給別人治病，這就是治病型咒語。佛、道、醫這三家都有治病型咒語。

在中醫裡，把各種治病的方法分成不同的科，比如針灸科、按摩科、接骨科等。在中國古代，若一種病用針灸、按摩、湯藥等方法都不管用，這個時候，就會用到第十三科祝由科。祝由科就是符咒科，通過畫符唸咒的方式來治病。現在中國的中醫學院覺得祝由科太不可思議了，覺得這是封建迷信，就把祝由科去掉了，只講前十二科，所以現在大學裡出來的年輕的中醫師們都不會畫符唸咒了，因爲老師沒教他們，他們不知道畫符唸咒屬於中醫的一個正宗的組成部分。

真正的符咒是怎麼來的呢？是在自發功的前提下畫出來的，而不是一種程式化的東西。凡是程式化的東西，其效果都大打折扣。在自發的狀態下臨時畫出來的符咒，纔是最好的符咒。畫符的時候，你要完全地把自己交出去，交給師父、交給神、交給般若，你會進入一種恍恍惚惚的、出神的狀態，會感覺到有一股很強的力量在控制著你的手和筆很自由地畫畫，但這個很自由地畫畫的前提是，不是你自己在控制自己的手和筆。如果是你自己在控制自己的筆，畫出來的叫塗鴉，不叫符。符與塗鴉的區別就在於是誰在控制這支筆，是你在控制，還是一種神秘的力量在控制。其實這種神秘的力量也不神秘，它就是般若的力量、智慧的力量、自發的力量。這股自發的力量控制著你的手和筆來畫畫，你越畫還越有感覺，越畫越覺得這股控制著你的力量非常清晰。你不要管它會畫成什麼樣，畫成什麼樣都行，它愛怎麼畫就怎麼畫，愛畫多久就畫多久，你不去控制它，畫完了，它就戛然而止了，這就證明這個符畫成了。真正的符就是這樣來的，這樣畫出來的符才有用。但在你畫這個符之前，要有一個特指——我爲什麼要畫符，因爲他有心臟病，我是爲了他的心臟病而畫這個符的。當你有這樣一個念頭的時候，你畫出來的符就是治療他心臟病的特效符、專用符。

畫好符後，符的使用方式有幾種：第一，在病人面前把符燒掉，燒掉也能取得一定的效果。第二，把符摺疊起來，放在他有病的地方。如果他有心臟病，就把符放在靠近他心臟的地方，放一段時間。第三，把符放在病人的床板上面或枕頭底下，衹要他一睡覺，這個符就會對他起作用。第四，把符放在病人的口袋裡隨身攜帶，隨便哪一個口袋都行。第五，有的人的病在手上或腳上，你可以放一盆或半盆水，在盆上方用打火機點著這個符，把符燒掉，符的灰（紙灰）會自然地落在盆裡，你把盆裡的水攪一攪，灰就融化到水裡了。這個水就是符水。病人可以把手或腳放在水裡泡，這樣也能起到很好的治病效果。如果是背部的疾病，你可以用符水擦拭病人的背部。第六，放一杯水，在水杯上方用打火機把符點著，符灰會自然地落在水杯裡，你把水杯裡的水攪一攪，灰就融化到水裡了。病人把這杯符水喝到肚子裡去，同樣能治病。

在跳禪舞時，人會進入禪定狀態，符就是在這種狀態下畫出來的，通俗地說，符就是在一種恍恍惚惚的、空靈的狀態下畫出來的。這種狀態每個人都有，我們要有自信，不要一聽說「恍恍惚惚」，就馬上否定自己，覺得那都是別人的狀態，自己可能進入不了那種狀態，那我們就把自己的這扇門給關上了。其實每個人都能進入那種狀態，衹要自己不關門，衹要對自己有一點自信，不要太否定自己，很容易就進去了。很多人有一個不良習慣，無論什麼新生事物，衹要一到他們面前，他們會本能地說一句「我不行」。你沒嘗試，你怎麼知道你不行？你嘗試了100次，100次都失敗了，第101次你說「我不行」，這纔可以。你嘗試了99次，少嘗試1次，你都沒資格說「我不行」，必須嘗試100次你纔可以下結論說「我行」或「我不行」。

真正的符是筆在紙上的舞蹈，它也是舞蹈的一種，也是般若的自律性的一種顯化。天地宇宙間最高的、最大的自律就是般若的自律。所有的規律、法則都源於般若，都自般若中流顯出來。般若裡有一種自律性，這種自律性在紙上以線條的形式顯化出來，就是符；在身體上通過肢體動作顯化出來，就是舞；在語言上通過口舌顯化出來，就是咒語。其實它們是一回事，它們都是般若的自律性的一種顯化，衹是顯化的方式不同。這裡面最大的奧妙就是無我、超越、自發、自覺、自律、自動等，就是那個「自」。自發功的奧妙就在「自發」上，即不是他發，而是自發。自發的前提就是我們解除對自己的手腳、自己的身心的控制，我們退位、撒手、讓開，讓它自發出來。我們解除得越徹底，舞蹈就越自發。

人內在的潛能、潛力是超出我們想像的。可爲何我們這麼多的潛能、潛力都沒有顯化出來呢？因爲有很多個巨大的石板壓著它，衹有去掉了這些石板，這些潛能、潛力才會顯化出來。它們一顯化出來，你就會對自己有全新的認識，你會一天一個樣。第一天你會發現，有一個新的我；第二天又發現，還有一個新的我；第三天又發現，還有一個更新的我……你一路走過來，會一路不斷充滿驚喜。今天發現原來自己是這個樣子的；明天又發現更好、更完美的自己；後天又發現更好、更完美的自己……即不斷有更新的我、更高的我、更深的我、更完美的我被發現。這個時候你就會深刻體會到，自己內部既有圓滿的真，又有圓滿的善，又有圓滿的美，毫無欠缺。這就叫圓滿。

圓滿在哪裡？在我們的內在。在我們的內在既有圓滿的真、終極的真、至上的真、極致的真，又有圓滿的善、終極的善、至上的善、極致的善，又有圓滿的美、終極的美、至上的美、極致的美。佛所有的，我們全部有，我們不比佛少任何東西，哪怕一根毫毛，我們都不少。衹是佛的智慧、佛的能力、佛的真善美顯化出來了，而我們的潛藏著沒顯化出來而已。我們像一朵未開的花，還衹是一個花骨朵，而佛像一朵已經盛開的花。我們與佛唯一的差別就是顯與隱的差別，而不是有與無的差別。我們沒有任何理由和任何必要自慚形穢、自我貶低。我們就是佛，佛就是我們。這就是「在佛不增，在凡不減」——佛性（般若智慧）在佛那裡，不增一分；在我們身上，不減一分。

如何才能把般若、把真善美顯化出來？就是放鬆、無我、超越，僅此而已，沒有什麼奧妙。不要以爲除了放鬆、無我、超越之外，還有別的什麼，沒有了。你可能覺得還有更奧妙的密法沒告訴你，那衹是你的想像，其實沒有什麼密法，就是敞開、放鬆、空掉、無我、超越，就是這麼一種狀態。你衹要不斷深入地做到敞開、無我、超越，再敞開、再無我、再超越，很快你就和佛一樣了，你就可以把自己已經壓抑和隱藏了多年的所有真善美全部顯化出來了，你就會跟佛一樣也成爲一個生命的盛開者，而不是一個生命的壓抑者、潛藏者。

我們可以通過修習禪舞來協調身心、治療疾病。在自然自發的狀態下，人一輩子幾乎是不得病的，即使得病，也都是小感冒、小發燒，都是不足掛齒的一點小病，大病、要命的病都是沒有的。我們身心的絕大多數疾病都是我們自己造作出來的。怎麼造作出來的呢？我們對這個身心硬是強行地擰著用，我們不會運用我們的身心。打個比方，我們就像是一個根本不會開車的司機，把車亂開一通，把車開得簡直散了架，開得車身千瘡百孔。我們就是自己身心的拙劣的司機、外行的司機。如果我們要想讓身心少病、少煩惱怎麼辦呢？對我們的身心放手。衹要我們一放手，我們的身心就可以自我修復、自我恢復，我們身心的自我修復、自我恢復能力是極強的。

禪舞是一種非常好的讓我們修復身心、恢復健康的有效方式，它能很快就讓我們走進自由自發的狀態。這種自由自發的狀態就是一種恢復自己身心健康的最有效、最徹底的方法，所以自發功治病的效果是超出一般人想像的，多數的慢性病和一般人的亞健康狀態，跳幾次禪舞就好了。由於禪舞非常神奇，這種神奇不僅在於它治病功效的神奇，它這種獨特的方法也很神奇，所以很多人就利用自發功在社會上行騙，說有某某神在控制著你。事實上，所有所謂的神都是不存在，衹有神所象徵的那個生命的本體（佛性、般若）是存在的。

在中國古代，有一個非常好的養生方法，叫「六字訣」——「噓、呵、呼、呬[1]、吹、嘻」。「噓」字對應肝，「呵」字對應心，「呼」字對應脾，「呬」字對應肺，「吹」字對應腎，「嘻」字對應三焦。如果一個人肝髒有病，他就坐著，吸一口氣，呼氣的時候發「噓」音，再吸一口氣，呼氣的時候再發「噓」音……就這樣練，時間久了，對治療肝髒疾病很好。「六字訣」是中國流傳了幾千年的非常有效的養生方法，據說不少政界要人都長期練習過，效果非常好。這就是中國式的咒語，只不過我們不叫咒語，叫「六字訣」，或叫「六字養生訣」。它在祛病養生上有著非常神奇的效果。當初古人是怎麼發現這六個字是與五臟相對應的？其實古人就是通過禪舞發現的。當人的身心徹底放鬆以後，有肝髒疾病的人，就會不由自主地發出「噓」這樣的音，慢慢地，人們就發現「噓」這個音與肝髒是有對應關係的。其它幾個音的發現也是如此，最後就總結成了「六字訣」。除此之外，我們還可以發現，很多聲音與五臟六腑是有對應和共振關係的。如果我們在這方面有足夠的興趣的話，我們完全可以探索出一門聲音與疾病或與五臟六腑對應的這麼一個系統出來。總之，這種不由自主地發出某種聲音，並發現某種聲音與某種疾病、某個內臟可以相互關聯、相互共振，這也是從禪舞中出來的。

我們在跳禪舞的過程中，會發生很多意想不到的事情。人衹要在放鬆的狀態下，就會發現自己的潛能是無窮無盡的，自己的能力是多方面的，這些潛能、能力都可以逐漸地被開發出來，並不斷被強化。禪舞所起的作用就是把我們後天的種種束縛給解開。

上文提到的這些能力，我們每個人都有，但爲什麼我們之前沒有發現呢？因爲我們被後天的種種束縛、所知障、框架給限制住了。而禪舞是最快速地解除身心種種束縛的法門。它快到什麼程度呢？快到用五到十

[1] 呬：讀 x ì 。

分鐘的時間，身心大部分的框架就能被很好地解除掉。這一解除，我們內在的種種潛能、種種功能，就會被發現、被強化。那個時候，我們會突然發現，怎麼自己之前活了半輩子都沒發現原來自己是個寫作天才，或是繪畫天才，或是書法天才，或是音樂天才，或是其它別的領域的天才。所以，禪舞不僅是跳舞，還是全面解除後天給我們的重重枷鎖和束縛的非常有效的途徑。相比較別的法門而言，它是一種非常有效的途徑。通過這種有效途徑，能夠快速地把我們常規的這些束縛全部解構掉，讓我們進入一種高度自由、自覺、自在的狀態。在這種自由、自覺、自在的狀態中，我們會對自己的方方面面、內內外外，有一個越來越全新的理解和認識，不斷地讓自己驚訝，原來我還有這方面的能力，我還有那方面的造詣。一支禪舞跳下來，幾乎對自己有了一個完全不同的全新理解，一個全新的我就誕生了。禪舞有時候就是這麼神奇。

我們可以把禪舞理解成是一種神通，或者說是一種超常能。而且禪舞和獅子吼一樣，是所有的神通展示中最好的一種，可以不受自身狀態的影響，尤其不受外在的天氣、溫度等因素的影響。最笨拙的動作都可以跳出人間最好的舞蹈。舞蹈跳得好不好與這個舞蹈屬於什麼舞種已經沒有必然的關係了。那它與什麼有關？與我們的想像有關。所有的神通就是一個字——想。其實這裡面就含著神通了。我們可以讓一個普通的舞蹈瞬間變成禪舞、變成甘露。而其它的神通最大的天敵就是自己的狀態，比如緊張、情緒低落、晚上沒睡好，乃至於當時的天氣太熱或太冷對神通的發揮都會有直接的影響，當我們遇到這些情況的時候，衹有盡力剋服這些影響因素，因爲我們改變不了別人，衹能改變自己、超越自己。

第十一，禪舞可以作用於人的身、心、靈層面。

一般的舞蹈主要作用在人的身體層面，而禪舞可以作用在人的身、心、靈層面——身是身體層面，心是氣脈層面，靈是靈性層面。在身體層面，跳禪舞可以提高身體的靈活性和協調性；在氣脈層面，跳禪舞可以疏通和淨化氣脈；在靈性層面，跳禪舞可以改變人的氣質、氣度等。禪舞其實就是一面鏡子——人如其舞，舞如其人——這八個字就能把禪舞說完了。不止禪舞是如此，書法、繪畫、寫文章、茶道等都是如此：練書法時，字如其人；繪畫時，畫如其人；寫文章時，文如其人；修習茶道時，茶如其人。因此，我們不要在茶上下工夫，不要在文字上下工夫，也不要在舞蹈的動作上下工夫——在外在下工夫沒有用，重點是人，因爲工夫在內，不在外。舞功是內功，衹要人的綜合素質提高了，舞品自然就提高了。舞蹈時，舞如其人，形如其人。如果你是一個無我、胸懷天下、以天下爲己任之人，你的舞蹈自然會與天地共鳴，自然會流露出與宇宙同呼吸共命運的動作與形態，自然會有一種威懾力，自然會沒有煙火氣、紅塵氣和功利味，自然會讓人感覺超凡脫俗。這種感覺是模仿不了的。總之，你是什麼樣的人，就會展現出什麼樣的舞姿。如果你想達到孟子所說的「我善養吾浩然之氣」[1]的境界，就要修煉出「浩然之氣」。

如何才能修煉出「浩然之氣」？這是很難的，這需要你在日常生活中能真正做到「威武不能屈，富貴不能婬，貧賤不能移」，因爲衹有這樣才能鍛煉出靈性或者叫人格的質地。衹要人格的質地一出來，表現在身體上，你就會具有一種攝受力、一種高貴、一種威勢。從儒家的角度來總結，即「威武不能屈，富貴不能婬、貧賤不能移」，或用四個詞來說，即「浩然之氣」。如果你是一個很小氣、很自我的人，即儒家所說的「小

[1]「敢問夫子惡乎長？」曰：「我知言，我善養吾浩然之氣。」「敢問何謂浩然之氣？」曰：「難言也。其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。其爲氣也，配義與道；無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。我故曰，告子未嘗知義，以其外之也。必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助長也。無若宋人然。宋人有閔其苗之不長而揠之者，芒芒然歸，謂其人曰：『今日病矣！予助苗長矣！』其子趨而往視之，苗則槁矣。天下之不助苗長者寡矣。以爲無益而捨之者，不耘苗者也；助之長者，揠苗者也——非徒無益，而又害之。」（中華書局經典教育研究中心：《孟子・公孫丑上》，北京：中華書局，2019 年，第 55—56 頁。）

人」，各方面都很小——信念也小、誠意也小、心量也小、眼光也小的人，你的禪舞就不可能揮灑自如，不可能產生一種震懾天地的力量。因此，真正難過的關是靈性關。真正的禪舞，到最後就是讀《道德經》《莊子》等——當你把這些書讀透了，你禪舞的美自然就彰顯了；沒讀透，你禪舞的美就出不來，你永遠衹是在模仿外在的形態，最多你的姿態會變得更優美一點，但那種美的層次太膚淺了，只停留在表面，或者可以說衹是一種表演而已。如果只在身體層面討論，禪舞與普通舞蹈在根本上沒有什麼差別，但又有差別，差別就在於靈性。禪舞散發出來的美和力量是無形的，因爲人格和人品是無形的。無形大於有形。換句話說，是生命的質地在支撐著禪舞的美和攝受力。

禪舞難學嗎？可以說很簡單，簡單到了一瞬間即會；也可以說很難，難到一輩子都在通向禪舞的路上。因爲禪舞即美，美就是個無底洞。若能美到像濕婆神一樣用舞蹈創造天地萬物，那就又到了另一個層面——到達了《周易》中所說的「生生不息」「生發萬物」的層面。舞蹈是可以創造萬物、創造生命的。

五眼六神通中的「五眼」中包含肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼（關於「五眼」，請見本書附錄中的詳解）。天眼和慧眼的功能是瞭解物質。有了天眼，你就可以知道關著的抽屜裡是放了一個還是兩個硬幣，但你衹是知道，功夫高的人還可以知道得更清晰一些。有了慧眼，你就可以追查事物過去的情況和未來的變化等。法眼更厲害，法眼最大的特點是能改變物質，有法眼的人不僅知道這是個硬幣，還能改變這個硬幣。而禪舞跳到一定境界，也有法眼的這個功能——改變物質！一場禪舞結束，枯樹逢春；一場禪舞結束，自己或對方的疾病就改善了。這些都是在法眼的層面。在這個層面，生生不息的力量就會產生。

修習禪舞可以一直在路上，一直修煉下去，直至成佛它都仍有提陞的空間。一般人在身體、肉體層面，太過於執著，因爲他們還沒有從有形有相的物中突破出來，還是物執、我執太深，沒有破物觀、破物幻（佛家認爲萬物即幻）。破不了物幻，實則是破不了自己的感官，對於自己的感官太過於執著。衹要破不了自己的感官，我們就永遠處於凡夫的世界。凡夫和聖賢的差別在於——一個依賴感官，一個依賴心性。即我們是凡夫還是聖賢，取決於我們依賴哪個而活——若我們依賴感官而活，我們就是凡夫，就是感官的奴隸，就被束縛於感官之中；若我們超越了感官，我們就依賴心性而活，我們就是聖賢，心性的光明就能透射出來。心性的光明之所以透射不出來，就是因爲我們對感官太過依賴，以至於成爲感官的奴隸。

我們在跳舞時，不要刻意去想：我要與舞、與美、與神發生連接、發生感應。其實一切本來就都在連接中，人天本來就在感應中，我們衹要理解到了這一層，不用刻意去想，一切自然會呈現。其實說「天人合一」，就已經錯了，因爲我們已經把天和人分開了，事實上天人本一。同理，說人與舞合一、人與舞相應，也是錯的，因爲人舞本一。其實到最後就是無法可說、法無定法，所以我們不要被法所束。

我們通常被法束縛得太重，總是想追求方法、途徑，對方法、途徑太過於迷戀。我一再強調：這個世界上沒有什麼方法！方法衹是爲了表述方便，比如我會說要做成這件事情有三個步驟、五條道路，但我這樣說衹是爲了方便讓大家理解。說完了，也就完了。《金剛經》載：「以是義故，如來常說汝等比丘知我說法如筏喻者。法尚應捨，何況非法。」意思是說：法無非就是一條船，我們在過河時需要船，但在過河之後，我們是不是還要把船背著呢？當然不用了，我們直接棄船登岸就可以了。可是很多人都是只上船，不登岸。法其實是聖賢爲了讓我們明白事理而編出的一些步驟，就像老師編大學教材一樣，大一用什麼教材，大二用什麼教材，都是臨時編寫出來的。用了幾年了，覺得時過境遷，老教材有點不合適，那就調整一下。調整後的教材在用了幾年後又覺得不合適了，就再試著調整。所謂的法，不過就是這麼個東西。我們不要把原本自然的事情變得機械教條了。修行最忌諱用機械教條、擒龍捉虎的蠻勁，這是修行之大忌，佛家稱之爲「法執」，

或稱之爲「有爲法」。我們衹有把心態調正了，把有爲法上升到無爲法，修行才能越來越大道自然。

很多人的問題都出在法執太深上。但如果沒有方法，也不行。比如學開車，我們要學會掛擋，學會踩油門，但在我們學會了之後，這些步驟自然就被我們忘掉了，或者反過來說，當我們達到了忘掉步驟之境界時，就說明我們真正掌握如何開車了。禪舞亦是如此，若我們已經跳得熟能生巧了，將禪舞之理融會貫通了，一切美感和意境自然就流露出來了；反之，若我們越是刻意，跳出來的舞蹈就越不是那個味道。什麼時候我們沒有了法執，舞蹈的時候能忘記我們在舞蹈，我們的禪舞就成了。《莊子・外篇・達生》中，有一個鬥雞的寓言故事。鬥雞的四境界和禪舞、茶道等有異曲同工之妙。

紀渻子爲王養鬥雞。

十日而問：「雞已乎？」曰：「未也，方虛憍而恃氣。」

十日又問，曰：「未也，猶應向景。」

十日又問，曰：「未也，猶疾視而盛氣。」

十日又問，曰：「幾矣，雞雖有鳴者，已無變矣，望之似木雞矣，其德全矣。異雞無敢應者，反走矣。」

紀渻（shěng）子：姓紀，名渻子。王：據《列子・黃帝》篇所載，指周宣王。一說王指齊王。[1]已：已經，可以，指可以競鬥。憍：通「驕」，驕矜。恃氣：自恃意氣。應：反應。向：通「響」，指雞的叫聲。景：同「影」，影子，指雞的身影。疾視：目光犀利。盛氣：指鬥志旺盛。德全：德性完備。反走：轉身逃跑。反，同「返」。[2]

在古代，鬥雞是一項娛樂活動。古人不像現代人那樣可以看電視和上網，古人的娛樂就是鬥雞、斗蛐蛐等。周宣王（一說齊王）喜歡看鬥雞，他請了紀渻子爲他馴養鬥雞。

訓練了十天後，王問：「你把我的鬥雞訓練得怎麼樣了？」紀渻子說：「不行，這只鬥雞一見到別的公雞，毛立刻就豎起來了，眼放凶光，迎頭就要上去打別的公雞。」

又訓練了十天後，王又問：「你把我的鬥雞訓練得怎麼樣了？」紀渻子說：「它比以前好一些了，但還是不行。現在它聽到別的雞的聲音，見到別的雞的身影，雖然不炸毛了，也不瞪眼了，但還是眼露凶光，一副要打鬥的架勢。」

又訓練了十天後，王又問：「你把我的鬥雞訓練得怎麼樣了？」紀渻子說：「還是不行。現在它見到別的雞，仍然是一副高高在上、藐視群雄的樣子，昂首挺胸地站在那裡，如同鶴立雞群一般，儘管它不炸毛了，但仍然目光銳利，它的傲慢、自大還沒有去掉。」

又訓練了十天後，王又問：「你把我的鬥雞訓練得怎麼樣了？」紀渻子說：「大王，此雞已經被我調教出來了。別的鬥雞過來，一看到它馬上炸開毛向它衝過來，但它就像沒看見一樣在那兒打盹；別的雞繞著它轉，要進攻它，它仍然在打盹，仍然沒放在心上；別的雞轉了半天後突然飛過來要攻擊他，在要攻擊又未攻擊到的時候，它呱嘰一下就把別的雞打倒了，打倒後它又開始打盹，看上去病懨懨的，像一隻木雞一樣。別的雞沒有敢於應戰的，見到它轉身就跑了。」

---

[1] 方勇譯註：《莊子》，北京：中華書局，2017 年，第 307—308 頁。

[2] 孫通海譯註：《莊子》，北京：中華書局，2020 年，第 287—288 頁。

這就是鬥雞的四境界。什麼時候我們的禪舞能達到鬥雞的第四層境界，差不多就成了。我們現在一跳禪舞，就開始刻意地擺姿勢，這就相當於鬥雞的第一層境界；到了第二層境界，我們儘管不刻意了，但舞蹈時的形式感還是很強，還是沒有脫離形式感；到了第三層境界，儘管我們把形式感去掉了，但心中仍想著自己在舞蹈；到了第四層境界，我們把自己的整個身心百分之百地交出去了，交給了佛性，交給了般若，我們在舞蹈時完全忘了自己在舞蹈，這個時候我們的禪舞就達到了最高的境界。

不僅學習禪舞是如此，學習茶道和獅子吼等一切東西都是如此，形式感很強沒有用，那些東西都是用來唬那些不懂之人的。古人云：「大道至簡」「大道無形」。「大道至簡」的意思是：大道不是一點的簡，是至高無上的簡，簡到什麼都沒有了纔叫「至簡」。「大道無形」的意思是：凡是有形式的都不叫禪舞，忘掉了自己在舞蹈，一切自然會呈現，一切現成，無需修行。這些都是古聖先賢給我們的金子般的教導。

修行既是一門智慧之學，也是一門藝術之學。我們要藝術一點，不要什麼東西一到我們手裡就變得那麼教條和生硬。教條和生硬就證明我們活得不灑脫，活得不藝術，活得沒有美感。我們不僅在修行時沒有把美修出來，在生活中也沒有把美活出來，說話沒有把美說出來，做事沒有把美做出來……我們無論做什麼都沒有美，給人的感覺總是那麼做作。無論是什麼東西，一做作就不自然了，不自在了，不灑脫了，不美了。我們什麼時候把這些都去掉，美就出來了——我們的禪舞就有一種美，我們的茶道就有一種美，我們做事就有一種美，我們說話就有一種美……修行者要有一種美，要有一種藝術感。

過去的大成就者都是書畫家、音樂家、舞蹈家等等，爲什麼？因爲他們理解了美的真諦。美的真諦在於自然，在於放鬆，在於開放，在於灑脫，在於無我，在於忘——《莊子》稱之爲「坐忘」。何謂「坐忘」？「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」[1]其實豈止是坐忘，站著就不能忘了嗎？衹有坐著才能忘嗎？走著就不能忘了嗎？泡著茶就不能忘了嗎？斗著雞就不能忘了嗎？跳著舞就不能忘了嗎？唱誦獅子吼時就不能忘了嗎？所以不僅僅是坐忘，所有的時候都可以忘。「忘」實際上就是無我、灑脫、自在、逍遙這麼一種狀態。當我們有了這種狀態以後，就會有一種美出來，這種美不是刻意的，越刻意越不美，不刻意了纔美。舞道、茶道、音聲之道等都是如此，都是在自然中、在忘中實現這一切。

讀書也是如此。我們讀到的書中的思想和觀點，如果老是橫梗在心中，尤其是遇到了幾個跟自己不一樣的思想和觀點，馬上毛就炸起來做鬥雞狀，要跟別人鬥一鬥，那還衹是在鬥雞的第一層境界；到了鬥雞的第二層境界，我們不去斗了，但對別人的思想和觀點怒目而視，這也不行；到了鬥雞的第三層境界，我們高傲自大，做鶴立雞群狀，這也不行；到了鬥雞的第四層境界，我們做打盹狀，這就行了。總之，如果我們遇到了跟自己不一樣的思想和觀點，馬上做鬥雞狀，實在是沒有必要，我們要做打盹狀，要無我。無論是讀書還是修行，都是同樣的道理。

我們要學好禪舞，就要和古聖先賢給我們的金子般的教導打成一片，要理明法透。儒家的很多儒者都能和義理打成一片。所謂的「和義理打成一片」，通俗地講就是「和四書五經打成一片」，四書五經裡的任何話、任何境界，在他們的身心中全部呈現出來了。比如《中庸》[2]裡的第一句「天命之謂性」——和義理打成一片的儒者是時時刻刻都安處於「天命之謂性」中的，因爲他們與天命時時刻刻都是貫通著的。天命就是德性（儒家常稱之爲「德性」「天性」「本性」「良知」「四端之心」「仁性」「聖性」「心性」等，佛家常稱之爲「佛性」「法性」「自性」「般若」「真如」「真理」「如來」等，道家常稱之爲「道」「自然」

[1] 方勇譯註：《莊子・內篇・大宗師》，北京：中華書局，2017 年，第 119 頁。

[2] 更多關於《中庸》的詳細闡述，請參閱吾的另一部著作《〈中庸〉心要》。

「無爲」「玄德」「穀神」等，其義一也）。儒者的德性不是隱藏著的，而是時時刻刻在身心中流淌著的。德性是活生生的，不是機械死板的，所以真正的儒者對「道德」這兩個字，根本不是書面意義上的理解，而是在現實生活中活出來的。當儒者遇到一件事情的時候，事情一來，立即在其身心中呈現出是非對錯來，他根本就沒用腦子，而是越過腦子，直接入心，心直接告訴他這是對的，或是錯的，或是對了一半錯了一半。這一切非常省事，不是說事情來了，他要像查法律條文一樣，先要去查它合不合乎法律條文，合乎了他纔去做，不合乎他就不做，這樣太費勁了，根本不需要這樣。事情來了，在來的同時，答案不管是對的、錯的、好的、壞的，都是直接呈現出來的。

陽明先生在《傳習錄》中說得非常明確，良知「不假外求」，不是從外面拿一個東西硬塞到身體裡，說這就叫良知。陽明心學上承孟子，孟子明確提出「四端之心」——惻隱之心、羞惡之心、辭讓之心、是非之心。四端之心（又名「良知」「德性」「天性」「仁性」）不是外來的或後天養成的，而是與生俱來的，它源於生命，源於心性，它是直接呈現出來的，不是從書本上學習來的。比如當我們看到一個孩子即將掉入井中，惻隱之心會立即顯現，我們會立即把孩子從井邊帶回安全的地方。良知物來則應，物去無影。「應」就是顯化，「物」就是事情。事情一來，是非對錯立刻就顯化出來了；事物過去了，良知就無影了。「無影」不是指事情逃得無影無蹤，而是指內在的良知不知道去哪裡了，但事情一來，良知瞬間就顯現出妙用。什麼妙用呢？辨別對、錯、好、壞之妙用。真正的儒家的道德不是討論出來的，四端之心不用討論，四端之心是直接呈現出來的。在儒家，良知徹底呈現者，宇宙的真理、生命的真理徹底呈現者，是聖人，即儒家所言之「大而化之謂之聖」；良知小呈現者，局部呈現者，是賢人；良知不呈現者，遇事好壞不分、對錯不明者，是凡夫。所以儒家的境界是相當高的。現在很少有人能把儒家的內聖之學說清楚的，人們都以爲儒家講的道德、倫理是束縛人的，其實根本不是那麼回事。儒家是探問心性之學、內聖之學、成道之學，學有所成，可升達聖賢之化境。不僅儒家是如此，佛道兩家也都是如此，得成就了之後，好壞對錯直接呈現出來，不需要修行，不需要通過查法律條文來辨別是非對錯。需要查法律條文的是凡夫，而不是成就者。

因此，一切都是呈現，你是什麼，禪舞就是什麼，你需要做的就是提高自身的境界，你自身的境界提高了，禪舞就提高了。禪舞不是你跳了多少次舞，禪舞的境界就提陞了，我從來沒有這樣說過。禪舞就是心性，當你不斷喚醒與彰顯心性的時候，就是你禪舞的境界提陞的時候。故禪舞需要提陞的是心性喚醒的境界，而不是舞蹈的次數，若心性的光明透射不出來，你跳舞跳得次數再多都沒有用。所以，還是要多參悟鬥雞的四境界，鬥到無形爲止，你的禪舞就成了。

至於跳禪舞的次數，我們學了禪舞後，衹要去跳兩下就知道原來禪舞是這麼個原理，這就行了。不是說禪舞必須天天跳，沒有那麼複雜的。因爲舞如其人，關鍵還是在人。我們每天打坐，其實就是在提高禪舞。爲什麼？因爲人如其舞——心靜了，舞就靜了；人美了，舞就美了。不是說我們必須天天跳，才能把禪舞跳好，沒有必要這樣浪費時間，工夫不是這樣練出來的。我們平時跳禪舞，衹是讓自己的關節更靈活，在身體層面這是需要練的。禪舞是有身體層面的東西，但這個階段很快就會過去。平時我們有空了就練練禪舞，順帶著就把身體層面的東西完成了。

其實禪舞就是人道，把人做好了，把人修好了，舞自然就練好了。事實上，這個世界上沒有什麼茶道、香道、舞道，也沒有獅子吼的音聲之道，衹有人道，或者說衹有心道。衹要把這一道修成了，什麼道都成了，剩下的氣脈關和靈性關，是一個無休無止的事情。

心靜則氣脈靜，心通則氣脈通。衹要把心弄通了，氣脈不就自然通了嗎？修行到最後，慢慢地你們就明

白了：修行其實就衹有一件事，就是修人，或者說是修心——把人做好、把心擺正，即《大學》中所說的「正心誠意」。把心擺正了，一切大法皆在其中。把心擺正了，既是這麼簡單，又是這麼複雜——說簡單，就這五個字；說複雜，很多人一輩子也未必能做到。很多人通過一輩子的努力衹能讓心越來越接近於正，很多大師都未必敢說做到了真正的正。其實把心擺正了，從很大程度上來說就是把三觀（價值觀、人生觀、世界觀）擺正了。修行修到最後就是這樣，沒有那麼多外在的痕跡。這些痕跡被佛家稱爲「法執」。如果我們沒有打通身心靈，就會總是在身體層面彷徨、徘徊，那麼我們學再多年都沒有用，這不是學習時間長短的問題，而是南轅北轍的問題。打個比方，這不是車子好不好、馬跑得快不快的問題，而是方向的問題。

我們必須明白禪舞的真正意義何在，否則，它就衹是一個舞蹈技術而已，我們充其量就是一個舞蹈演員。我們模仿一支舞蹈，哪怕我們模仿得再像，又有什麼用呢？若我們衹是自娛自樂，跳個舞給自己放鬆放鬆，那倒也無所謂，但我們若想把它當作一個修行法門，那就必須將身心靈打通，做到身體是心靈的外化，即做到舞如其人、茶如其人、音如其人。故說到底，實際上還是在修人。我們能不能做到把自己打死了、揉碎了，重新再生出來？衹要做到了，我們的禪舞就跳好了。因此，我們不要在身體上下功夫，因爲讓我們解脫不了的不是身體關，而是心性關。雖然舞蹈是肢體的動作，但禪舞是生命科學，是中國傳統文化的有機組成部分，它有文化、有生命在裡面。因此，我們不要去琢磨那些舞蹈動作，而要去琢磨跳舞的人。

禪舞是人與舞的互動之道。我們可以把舞蹈作爲一面鏡子，一面使自己更加瞭解自己的鏡子。平時看不清自己，但到了鏡子面前，就能看清楚自己了，僅此而已。這就是禪舞的作用。同理，聲音亦是如此，我們把聲音也當作一面鏡子，通過聲音對自己有一個很好的瞭解和剖析，以便於更好地糾正自己。

我們不要簡單、淺顯地看待禪舞，因爲其中確有深層次的意義；但我們也不必神秘地看待它，因爲禪舞不是裝神弄鬼，禪舞本身並不神秘。所謂的神秘，是神秘在生命中，是生命的內涵通過舞蹈這種方式展現出來，是生命的深奧投射到、反射到禪舞之中，使禪舞具有了某種神秘性、某種深奧性。其實禪舞既不神秘也不深奧，但它又神秘又深奧。聲音也是如此。獅子吼不神秘，但又神秘。不神秘是因爲獅子吼就是一種聲音而已，就是聲帶的振動、空氣的振動而已；神秘是因爲有生命的內涵蘊含在裡面。

第五章 禪舞的次第

任何一個大的、相對獨立的體系，尤其是東方文化、生命科學，都分爲「外、內、密、極密」四個次第。不僅生命科學是如此，其實自然科學、社會科學也是如此。這是一個共性、一個共法。禪舞作爲一個相對獨立的體系，作爲東方文化的有機組成部分，作爲生命科學的有機組成部分，當然與其它的修行方法（如獅子吼、茶道等）一樣，也分爲「外、內、密、極密」四個次第。

一、外層：肢體的隨意運動——活動氣血與宣泄情緒

禪舞的第一個次第——外層，其特性、特色是肢體的隨意運動。這是禪舞的最初層次、最低層次。這裡要強調一下「隨意」二字。跳禪舞時，動作一定要隨意，一定不要刻意。無論這個姿勢有多麼難看，我們都不用管它，不要去想：「我這個姿勢是不是太難看了？別人看到是不是會笑話我？」我們要克服這些想法，讓身體、讓四肢自己當家。再強調一次：讓身體自己當家，我們不要當家！無論身體做出什麼動作，好看的、不好看的，我們都不用管它。

一般而言，我們在剛開始學跳禪舞的時候，由於身體還不協調，在身心還不能高度交融的情況下，動作是生硬的、斷裂的。「斷裂」是什麼意思呢？就是手伸出去後，懸空在那裡，下一步的動作是什麼？不知道。也就是說，動作是不連貫的。而在身心高度交融的情況下，動作始終是連貫的，是不會斷的。我們在剛開始學跳禪舞的時候，動作出現「斷裂」的情況是很正常的。

總之，無論發生什麼，動作斷裂也好，連續也好，姿勢優美也好，不優美也好，禁止管我！你讓我自己亂動。「禁止管我」的這個「我」，指的就是四肢。我們不要管四肢，由著它去，給予它充分的信任。我們在幾乎每一個法門中，都要突出兩個字——信任。沒有信任，什麼都別談。禪舞的第一步，就是要對身體給予信任，儘管它一開始讓我們很失望，但我們還是要給予它充分的信任，就像養育孩子一樣。當我們在養育孩子時，我們是給他信任了，但他沒有給我們信任，他經常不聽話，經常做出讓我們生氣的事情，儘管如此，我們還是要給予他最大限度的信任。當我們處在禪舞的最初級層面時，也就是外層時，也是有收穫的，這個收穫就是最大限度地活動氣血和宣泄情緒。我們一般人在社會上情緒經常處於高度壓抑的狀態，心靈處於封鎖的狀態。有特別多的人，情緒已經到了爆發的臨界點，必須有一個出口，如果再沒有出口，就要憋成精神病了，就要精神分裂了，內心就要崩潰了。

禪舞是非常好的宣泄與疏導情緒的方法。消化情緒中的負面情緒是禪舞的基本功能，也是其擅長。一般的舞蹈也能起到消化負面情緒的作用，但其作用微不足道；而禪舞在消化負面情緒方面，在深度、廣度、力度上都遠高於一般的舞蹈。我們在跳舞時，有時姿勢很丑。姿勢爲什麼丑？是因爲那個情緒丑，它是不良的情緒。不良的情緒表現出來就是一些醜陋的姿勢和動作。這些醜陋的姿勢和動作，從藝術上講，它沒有一點可觀賞性，但是，對跳舞的這個人來說，它至關重要。跳舞的人就是通過這些醜陋的姿勢和動作，才把內在積壓了不知道有多少年的不良情緒，全部化解和宣泄掉。這個意義是非常大的。所以你不要看別人跳舞跳得不好看，但他的收穫是巨大的。在跳禪舞的過程中，他多少年來壓抑、積壓、封鎖的情緒，會有一個很好的釋放。有些人在初次跳禪舞的時候，會出現情緒的失控，比如大哭、大笑等等，這些都沒什麼，都是初步入門的過程。在他們哭的時候，你就讓他們哭，在他們笑的時候，你就讓他們笑，包括對你自己也是如此——你不要阻止自己哭，想哭你就徹底地哭，哭夠了，你就不哭了，想笑你就徹底地笑，笑累了，你就不笑了。

還有些人會捶胸頓足，周圍的人都不要管他，就讓他捶胸頓足。這些都是剛開始跳禪舞時出現的反應，大家會覺得很激烈、很不可思議，其實這些都是跳舞的人在長久壓抑後，突然釋放、爆發的結果。慢慢地，當他的整個身心中的負面情緒都宣泄完了、釋放完了，他的身心就會恢復到正道上來，這個時候他內在的舞神就會被顯化出來。你在剛開始時會覺得哪有什麼舞神，哪有什麼天才舞蹈家，我看到的都是一些亂七八糟的動作、一些捶胸頓足，不是哭就是鬧，一點藝術美感都沒有，那是因爲跳舞的人現在還處於進入美之前的熱身階段，等把他身心的枷鎖都解開了，把壓抑的情緒都宣泄完了、化除完了，每一個人內在的天然的舞神就自然會顯現出來。

現代人的負面情緒是人類有史以來最大的，因爲我們正在經歷「三千年未有之大變局」，在這種大動盪、大變局中，所有的人都被擠壓到了一個極爲狹小的生存空間內，所有的人都被擠壓得變形、變異。這個變形主要指的就是精神和人格的變形。所以每個人都像蓄水池一樣，都積蓄著、蘊藏著滿滿的負能量、負情緒。別看很多人表面上樂呵呵的，那是你沒有進入他們的生活之中，沒有進入他們的精神之中，你不知道他們有多苦，他們衹是給了你一個表面樂呵呵的假象而已。據我所知，凡是表面上樂呵呵的人，內心的痛苦程度都比一般人大三倍以上，他們是非常痛苦的。但他們讓很多不瞭解自己的人，產生了一種假象：怎麼我身邊的人個個都樂呵呵的，怎麼就我一個人哭喪著臉？其實，那些樂呵呵的人內心中的痛苦比你更多，衹是他們用一種假象把內在的痛苦掩蓋了起來而已。

總之，在現代社會，無論男女老少，乃至於十來歲的孩子，內心中時時刻刻都孕育著、儲藏著巨大的負能量、負情緒。禪舞的第一步就是把它宣泄出去。所以，姿勢很難看，姿勢很不優美，沒關係，不要優美。如果是別人在跳禪舞，你就不要看了，因爲他的姿勢不優美，沒有可觀賞性；如果是你自己在跳禪舞，因爲禪舞是修行，禪舞的觀賞性是捎帶著的，觀賞性不是跳禪舞的核心目的，所以你不要時時刻刻追求它的可觀賞性。所謂可觀賞性就是姿勢的優美性。如果你把自己認同成一個舞者，那你就錯了！你要把自己認同成一個修行者，跳禪舞的過程就是動態禪修的過程。你是一個動態禪修的修行者，不是一個舞者。至少在開始的時候，你不要一上手就追求讓自己的每一個姿勢、每一個細節都合乎美。那麼，在剛開始跳禪舞時，你應該怎麼做呢？信任身體，放任身體自己去動吧！有規則也好，無規則也好，總之，你的大腦不當家了，讓身體自己當家。但這也是要訓練的。我們平時習慣於用大腦來掌控身體、掌控四肢，現在突然放手，會覺得不習慣，最多三分鐘，大腦就要當家了。我們要提防、克服、超越用大腦來當家的這個習慣。我們要不斷地訓練，不斷地訓練，訓練什麼？訓練讓身體來當家，大腦不當家。我們要信任身體，讓它愛怎麼做就怎麼做，包括我們的表情，愛出現什麼表情就出現什麼表情，哪怕是做出十分痛苦的表情，都沒有問題。肢體和表情有時候是相互配合的——肢體上出現痛苦的動作，表情上也會出現痛苦的表情；肢體上出現愉悅的動作，表情上也會出現愉悅的表情。它們是呼應的，是一體的。所以，無論我們出現什麼表情，出現什麼動作，都由著它去。

這就是禪舞的第一個次第——外層。其有兩個作用：

第一，從心理上講，禪舞對宣泄負能量、負情緒有著非常好的效果。我們的潛意識中有很多積壓的垃圾，這些垃圾就是西方心理學所說的潛意識中的垃圾。我們從小到大，凡是自己不願意面對的東西，都被我們趕到了、壓入了、存儲到了潛意識之中。在跳禪舞的時候，我們一放鬆，特別是精神上一放鬆，這些就都暴露出來了，泛起來了。我們可能會哭，可能會笑，可能會捶胸頓足，可能會做出一些痛苦的、喜悅的、古怪的表情或發出一些奇特的聲音等等，這些皆屬正常。我們能做出這些，就證明我們的潛意識中有這些。如果我們的潛意識中沒有這些東西，想讓我們做，我們都做不出來，比如想讓我們捶胸頓足，我們連模仿都模仿不

像。我們之所以會捶胸頓足，就證明我們心裡有一些壓抑的東西。等什麼時候把這些壓抑的東西釋放完了，我們捶胸頓足的動作就自然消失了。每個人都不一樣。所以，剛開始跳禪舞的時候，人是最千奇百怪的，跳出來的舞蹈沒有什麼美感，因爲大家都在釋放負能量、負情緒，哪有什麼美感。從嚴格意義上來說，這屬於禪舞前的階段，還沒達到正式的禪舞狀態，可稱之爲「預備階段」，有點像學前班一樣，這個階段以宣泄爲主。但這個階段我們又必須經過，因爲如果不經過這個階段，我們身心裡那麼多的枷鎖、那麼多的情結、那麼多的束縛、那麼多的繭，不把它們去除掉，我們就根本進入不了真正意義上的放鬆和自然自發的狀態。要想進入自然自發的狀態，前提是整個身心中的這些東西必須清掃一遍，包括一些疾病在這個階段也會得到最大限度的調理和治療。

第二，從生理上講，跳禪舞能夠快速地疏通氣血、經絡，能夠讓一些小的現代都市病、亞健康狀態得到很大的改善或痊癒。其實，身體有著極強的自我修復能力，但這個自我修復能力需要在我們放鬆、無我的前提下，才能被激發出來、調動起來。而我們一般人絕大多數時候都是在自我的牢牢掌控之下。衹要我們的自我很強，我們的自我牢牢地掌控著我們的身心，我們身心的這種天然的、與生俱來的自我修復、自我恢復能力就會被壓抑著和封鎖著。一旦我們放鬆和無我了，我們與生俱來的自我修復、自我恢復能力就會被激發起來、被釋放出來，絕大多數的疾病都可以在禪舞中得到恢復和自愈。儘管不是所有的疾病，但絕大多數的疾病，包括常見的小病、亞健康、慢性病等都可以在禪舞中自愈或得到非常好的治療。

禪舞的一個重要特徵就是自發和無我，這非常符合人心理和生理的需求，它會讓人心理和生理上已經扭曲的、受傷的部分盡快地恢復回來。非常多的人一輩子都沒有正式地跳過一次舞，或者說正式地宣泄過一次。如果能通過禪舞這種方式讓他們正式地宣泄一次，宣泄完了後，他們會覺得整個身心特別放鬆，整個身心像被洗滌了一遍，覺得自己幾十年來的那種沉重感、壓抑感、包袱感被一舉消除了，消除完了後突然發現，沒想到自己能跳出這麼優美的舞蹈！幾乎所有跳過禪舞的人，對自己都有一個新的重大發現：哎呀！沒想到我居然有這麼高的藝術能力、這麼高的舞蹈表現力！我原來怎麼就沒發現自己有這方面的潛質、潛能，我原來覺得自己的動作又僵硬、又醜陋，連自己都討厭自己走路的姿勢，連自己都討厭自己說話的樣子，連自己都討厭自己舉手投足的樣子，覺得自己既不優美，又不好看，但沒想到自己原來還有很優美的一面、非常完美的一面。所以我們對自己的理解一下子就上升到了一個前所未有的高度，發現了一個新的自己，人也一下子精神多了、自信多了、開朗多了。這都禪舞帶給我們的。原來不自信的人現在變得自信多了，原來不開朗的人現在變得開朗多了。這種自信、開朗都是從內在慢慢地、一點一點地體現出來、蕩漾出來、顯化出來的。因此，禪舞可以讓很多人重新認識自己。這就是禪舞的作用之一。

在跳禪舞時，大部分人都能做出平時做不到的姿勢和動作，比如後彎腰等難度大的動作。很多人不明白爲何會出現這種現象，這其實是典型的加持感應。爲了能讓大家更好地修習禪舞，特別是多人一起跳舞的時候，爲了避免一個會場中有幾個人嚎啕大哭、捶胸頓足等影響周圍人跳禪舞的心情與狀態，我們還給加持感應做了一些技術性處理。經過技術性處理以後，就把那些不雅的、不好的，比如大哭不止、嘴裡嘰嘰咕咕、一把鼻涕一把眼淚、捶胸頓足等等這些全部隱掉，只留下了優美的舞姿。怎麼隱掉的？我想讓它隱掉，它就隱掉，就這麼簡單，沒有方法，衹有意志和動機，我把這個意志和動機貫穿於這件事情的始終，這就可以了，這就是所謂的技術性處理。你們不要把技術性處理想像得很複雜很高深。它不高深，就是在我的腦海中下一個指令，我不斷地告訴自己和所有人：在跳禪舞時，不准許出現這些不好的、不優美的、不雅的、容易引起誤會的現象，只把最真善美的東西呈現出來。其實，禪舞修習者爲何能跳出真善美的舞蹈，爲何很容易出現

種種優美的舞姿，從本質上來說，是因爲獲得了我的加持感應而出現的現象，叫「降下智慧加持」。[1]

二、內層：情感的表達——聖境與本尊[2]

禪舞不僅僅是肢體的動作，它還需要很多東西的輔助，比如要正式地皈依，要正式地拜師，要正式地大量閱讀東方聖賢們的著作，而一般的舞蹈是不需要這些的。更重要的是，禪舞是禪定中的舞蹈，所以禪舞修習者就要在禪定中長期修行、打坐，由「靜極生動」生出來的「動」纔是最好的舞蹈。如何才能「靜極」？如何才能拋棄雜念？這就需要我們大量地閱讀聖賢們的著作，明白無爲之道、自然之理，在無爲與自然中舞蹈——這是要經過長期訓練的，因爲雜念不是我們想拋棄就能拋棄得了的，我們想拋棄雜念，卻發現自己怎麼也拋棄不了它們，由不得我們，衹有經過長期的訓練，對如何拋棄雜念才能有一套對治的辦法。等我們對治雜念的嫻熟度提高了，我們就會有一種超脫與寧靜，在這個超脫與寧靜中才能跳出禪舞。這樣慢慢地就由外在的肢體動作往內走了，即從外層開始過渡到禪舞的第二個次第——內層。

當我們的禪舞由「外層」往上升，升到「內層」，「內」指的就是情感、內心，這個時候，禪舞就是我們內心情感的一種外在表達方式。這也是需要訓練的。我們要醞釀一下感情，我們的舞蹈要和跳此舞所需的情感、情境結合起來。比如我們現在要表達一種喜悅之情，我們能持續地表達半個小時的喜悅之情嗎？估計未必。我們表達一分鐘的喜悅之情沒問題，在一分鐘之內，喜悅的動作、狀態、表情，我們能表達出來，但我們能持續表達五分鐘嗎？能持續表達十分鐘嗎？能一直持續下去嗎？如果持續不下去了，下一步，我們表達另外一種心情。七情六慾、喜怒哀樂，我們都可以通過舞蹈來表達。因爲身體是心靈的詮釋者。詮釋者是什麼意思呢？舉個例子，我們在內心中觀想一朵蓮花，我們能不能有效地通過肢體的動作把蓮花的艷麗、芬芳以及出淤泥而不染的品質給表達出來。還有一些更抽像的境界，比如虔誠特別抽像，我們能不能通過自己的姿勢把虔誠詮釋出來、表達出來，讓人通過我們的舞姿、表情以及舞蹈中散發出來的氣氛、氣場而感受到虔誠。這就如同我們來到寺廟中，寺廟的環境、建築、神像等構成了一個氛圍，人衹要進入這個氛圍，不由自主地就會虔誠下來。同理，在沒有像寺廟這樣的環境的情況下，僅僅是一個人在跳舞，這個跳舞的人能不能營造出像寺廟般的氣氛，讓所有在這個舞蹈氣氛籠罩下的人，就如同進入寺廟中一般不由自主地就虔誠了起來，而且讓人越看越虔誠。除此之外，我們的三觀（世界觀、價值觀、人生觀）、我們的理想和理念等，都能通過舞蹈表達出來。

總之，我們內在有什麼情感、情緒、情境，馬上就能通過舞蹈淋漓盡致地表現出來、展示出來，這就是身心結合，又名身情結合，即我們的身體和我們內在的情緒、情境是高度互動的、高度一體的。整個舞蹈就是我們內心的外化，我們的內心和舞蹈是高度融爲一體的。衹要我們的內心有所感觸，立即就會在我們的舞姿中展現出來；衹要我們的內心中有一個狀態，馬上這個狀態就會在我們的舞蹈中很好地、很到位地表達出來。這個時候我們就知道，我們已經進入了禪舞的第二個層面——「內」的層面。在這個層面，我們的「情」與「形」高度地融合爲一體了，我們可以很好地通過自己的外形來表達自己的內心。這就是內層的禪舞。

三、密層：氣脈的淨化與昇華

禪舞的第三個次第——密層。「密」就是氣脈的淨化與昇華。氣脈明點通過我們的姿勢、動作展現出來。

---

[1] 秋英多傑仁波切加持的舞蹈，由於他們不追求體現舞蹈的真善美，故舞者是自然地展示，想展示什麼就展示什麼，沒有一個具體的方向和目標，故在仁波切的加持感應中是百花齊放，有的人跳躍，有的人哭泣，有的人祈禱等等。

[2] 關於本尊的更多詳情，請閱讀本書第五章《禪舞的實修體系・本尊觀》。

常人的經絡、氣脈中流動的氣叫「業氣」，即混雜著業力的氣，這種氣是不純淨的，主要表現在身、口、意上。身——常人身體裡氣脈中的氣是業氣；口——常人說的話裡混雜著各種業力，即口業；意——常人的精神活動裡也混雜著各種業力，簡稱爲意業。比如說，很多東西我們明明知道不需要去想，但我們就是無法控制住自己，就像雜念，我們明明知道雜念是不好的，既然是不好的，爲何我們又控制不住、去除不掉雜念呢？因爲我們的精神裡有一種力量，這種力量不由我們掌控，這種力量就叫意業。

氣是什麼？氣其實就是業之水。如果把業、業障、業力比喻爲水上的船，載著這條船的水是什麼？水就是氣。氣與業之間的關係，就是水與船之間的關係，或者說樹與藤之間的關係。氣就是樹，業就是藤。藤纏著樹，業纏著氣。平時業這個藤緊緊纏繞在氣這棵樹上，一旦氣歸入中脈，業就隨之進入中脈，業一旦進入中脈，所有的業（包括殺人放火、十惡不赦的業）自然會瞬間淨化、瞬間消失。故消業的終極之法就是讓氣進入中脈，氣一旦進入中脈，氣裡面所含的各種業就會瞬間淨化，業一旦淨化了，身心就會發生終極轉化，身心一旦發生終極轉化，佛家所說的法身、報身、化身就會自然呈現，人就會覺醒開悟。這是印度的瑜伽和西藏的佛法中的一個最爲核心、最爲基本的觀點。這一切的前提都建立在收心、靜心、攝心之上，因此，修行修到最後，修的就是心。

修行人要學會持心，把心持住，別一點小事就把心勾引走了。秋英多傑仁波切說過一句著名的話：「要想持氣，先須持心，能持住心，就能持住氣。」氣就是在經絡氣脈中流動的能量，要想讓這些能量不散掉、不亂掉，前提是讓自己的心不散。心不散，則氣不散；心不亂，則氣不亂；心內斂內收，則氣內斂內收。故我們不用刻意去收氣，衹要把心收了，氣自然就收了，收到最後，氣進入中脈，氣一旦入中脈則馬上淨化。氣淨化了，從初級上講，可以祛病健身、健康長壽、身心輕盈清淨；往終極上講，可以讓人開悟。開悟必須氣入中脈，但氣入中脈不是目的，目的是氣一旦入中脈則立即清淨。

作爲普通人來說，心與我們身口意的「口」密切相關，故我們一定要靜（淨）口。這個「靜」既指「靜止」的「靜」，也指「乾淨」的「淨」。我們要把口靜（淨）下來，把可說可不說的話全部去掉。修行者絕對不許閑聊，管不住口是修行者的大忌。修行者要過的第一關——閉嘴！不許說廢話，能說一句決不說三句，能不說話最好。衹有管住了口，才能管住心。我們的心在很大程度上被語言給引走了，引到歧途上去了。語言就像盲人引瞎馬一樣，整天把我們往溝裡帶，往歧路上引。衹要管住了口，就管住了 80%以上的心，所以管住口相當重要。修行人要像如臨大敵一樣來管口，每講一句話都要把它看得隆重得不得了。這句話是當說還是不當說，是重要還是不重要，不重要就不說。不說話別人不會以爲我們是啞巴。口這關過了，心基本上就能攝住了，心一攝住，氣就攝住，氣最後攝到哪裡去了，攝到中脈裡去了。心收得越深，氣就會越深，心越聚（凝聚在一起），氣就越往中脈聚，一聚到中脈就淨化了。因此，所有的學者，所有的修行者，一開始就要管住口。如果一個人連口都管不住，那他連修行的門都還沒入。有沒有管住口也是看一個人修行有沒有入門的一個衡量標準，看這個人有沒有改掉之前半輩子愛說閑話的毛病。很多修行人還沒有過閑聊關，廢話連篇。所有的修行人，不管是學佛、學道還是學儒，第一步要先學會閉嘴，不准許說任何人的八卦和壞話，不要說不經過腦子的話，不要哪裡熱鬧往哪裡湊，要盡最大的可能降低與世俗的關聯。管不住口不僅是修行者的大忌，也是學者的大忌。學者和修行者要做到兩點：第一，不要干擾別人，這是對社會的消極貢獻；第二，要有相當強的免疫力，不聽不信不傳各種各樣的謠言，讓別人干擾不了我。

不僅通過氣入中脈可以消業，當禪舞修持到密層時，也可以消業。我們內在的身口意三業，可以通過舞蹈而被淨化掉、被宣泄掉、被轉化掉。這個我無法用語言來表達，舞蹈跳到這個層面就很微妙了，特別微妙。如果一個人的經絡、氣脈被淨化了，哪怕不是被完全淨化，就只淨化了一點點，只淨化了一小部分，這個人

的舞蹈、語言、姿勢、動作，就會有一種難以言喻的美流露出來，他的身體也會高度柔軟和靈活。在這種高度柔軟和靈活中，他的每一個揚眉瞬目、每一個言談舉止、每一次舉手投足裡面就會彰顯出、體現出一種難以言喻的美。這種美，就是廣義上的舞蹈之美。當禪舞跳到了這個層面的時候，他隨便伸伸手、隨便甩兩下胳膊，觀看的人都會感覺到一種難以言喻的美。打個比方，這種美就如同神話中的觀音菩薩展現出來的美一樣——觀音菩薩一隻手拿著寶瓶，另一隻手拿著楊柳在瓶裡蘸一點水，輕輕地一撒，就這麼一個簡單的動作，都會讓看的人覺得美不勝收。這就是從氣脈層面展現出來的美。而且到了氣脈層面的時候，舞蹈就具有了加持力和攝受力。攝受力還不能完全等於控制力（或者叫掌控力），但它有控制力的含義在裡面——不是指對自己的控制，而是指對周圍所有人的控制。這個時候這個人在舞台上跳一支舞，台下的人的身口意就會得到一定程度的淨化。在他舞蹈的時候，台下的人的整個身心就會被他舞蹈的氣場所籠罩，就好像被施了定身法一樣，大家都定定地看著他，被他牢牢地攝受著，也就是吸引著，或者叫掌控著。他一支舞跳完了，觀看的人會感覺到自己的整個身心受到了一次洗禮，得到了一次提陞，發生了一次改變。這就是氣脈層面的禪舞。在這個層面，跳禪舞的人能做出一些常人在常規情況下做不到的動作，其柔軟性、協調性會很高，跳出來的舞蹈有一種無與倫比的美。無論是文舞，還是武舞，都是如此。武舞是威猛的舞蹈，但不是暴力的舞蹈。威猛不等於暴力，威猛是剛猛、剛健的意思。剛健有剛健的美，柔和有柔和的美，各有各的美。剛健之美不等於暴力之美，不是說這個人在舞蹈中體現出一種很強的暴力。如果體現出來的是暴力，那就不叫金剛舞、不叫武舞了。這就是密層的禪舞。

我們要想從內層進入密層，是需要進行相當高深的佛法修行的，要大量閱讀經典，包括佛家經典、道家經典和儒家經典等，特別是佛家經典，因爲禪舞屬於佛家的法門之一，所以我們要反覆閱讀佛家的一些重要經典，尤其是西藏密宗經典中關於氣脈明點的論述。禪舞非常強調理明法透，當我們在理明法透的基礎上再來跳禪舞的時候，就能明顯感覺到自己內在的中脈在不斷地舒展。這非常難以用語言來描述，通俗地說就是在這個時候我們的氣脈明點就是我們身心的主人，這個時候就不是我們的頭腦在當家了，而是我們的氣脈明點在當家。當氣脈明點當家的時候，在氣脈明點裡面會散發出一種力量，這種力量驅動著我們的舞蹈，驅動著我們軀體的動作和面部的表情等。一旦我們的舞蹈是在氣脈明點的驅動下跳出來的，我們整個人就變成了一個動態的、立體的壇城（曼陀羅），這個時候我們跟周圍萬物溝通、互動的深度是極深的，我們就是一個深刻的曼陀羅，一場這樣的舞跳下來，在座的上千人的疾病就能得到巨大的好轉。這是非常神奇的。

這些我全部能做到。我一場舞跳下來，一千個人的頭頂就能化開（關於開頂的更多詳情，請閱讀吾的著作《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》），而且這還衹是氣脈之舞的最表層。若是禪舞大師看到跳了一場禪舞衹是化開了頭頂，會嗤之以鼻，會對此極度藐視，因爲這太低級了。高級的禪舞是騰空而起，在空中舞蹈，在水上舞蹈，而且能夠真實地幻化出西方極樂世界讓普通人看見。比如在一個會場中，讓普通人突然發現自己此時此刻就安處於極樂世界之中，享受著極樂世界中那種難以言喻的寧靜、博愛、慈悲和溫暖，就像流浪多年的孩子終於回到了母親的懷抱中一樣，就像浪跡天涯的疲憊旅人終於回到了家中一樣。在這種情況下，通過氣脈明點展現出來的那種美是美之極致，難以言喻。

我見過這樣的美，但無法向你們形容。這種美你們衹要見過一次，人間的舞蹈就都沒有辦法看了。我們覺得舞蹈美不美，要看我們在什麼角度看，如果我們看過了氣脈明點層面的禪舞，再來看人間的舞蹈，就會有與之前完全不一樣的感受。比如有的舞蹈家跳的孔雀舞，我們以前看時覺得她跳得好美呀，但在看了氣脈明點層面的舞蹈之後再去看，就會覺得怎麼都看不出美來，看到的都是丑，而且越看越丑，太丑了，多一分鐘都看不下去。爲何我們會覺得越看越丑？因爲我們到了密這個層次了，而她的孔雀舞衹是停留在外層，勉

強達到內層的皮毛，但連內的深層都沒達到，她無法把內在的情緒、內在的理想通過舞蹈展現出來。

佛家的八萬四千法門皆可成佛，以舞成佛是其中一個法門，以樂成佛是另外一個法門。中國的四書五經本來是四書六經，其中有一個《樂經》失傳了，也就是我們中國的古音樂失傳了，太可惜了！但在我這裡還傳承著一點。其實，我們每個人都可以通過音樂直接通向佛、通向神、通向聖、通向生命最高和最圓滿的境界。現在很多音樂不叫音樂，簡直就是造業。我們這一代人是最可憐的一代人——我們聽了一輩子的音樂，卻不知道什麼是音樂，我們從沒有聽過一次真正的音樂，沒有感受過真正的音樂之美；我們看了一輩子的舞蹈，卻不知道什麼是舞蹈，我們從沒有看過一次真正的舞蹈，沒有感受過真正的舞蹈之美。

在氣脈階段跳出來的禪舞才是真正的舞蹈。真正的舞蹈是建立在氣脈的催動之上的，是氣脈在催動著我們的四肢做出各種各樣的、有著非常優美的韻律的、超出常人理解的、高難度的動作和姿勢，是內在的氣脈的一種外在的顯化，它就像萬花筒一樣千變萬化，很難用言語來描繪。反之，這些動作和姿勢又會反作用於我們的氣脈，起到調節氣脈的作用，使我們的氣脈更進一步地順暢、淨化和提陞。

氣脈系統也是可以提陞的，因爲氣脈系統就相當於電腦的軟件系統。軟件系統是可以升級的，就像電腦的windows系統一樣，可以不斷升級，比如由windows98升級到windowsXP。我們的氣脈系統也是可以不斷升級的。到底能升多少級？理論上講是無限的，可以不斷地升級，不斷地優化。

當我們的禪舞跳到了氣脈層面，就已經很不錯了，舞蹈就開始出現威力了，這種威力不止作用於我們自己，還作用於外界，因爲氣脈與外界是有關聯的。衹要在氣脈層面，我們就可以與外界發生某種感應、某種相應。當我們在氣脈層面舞蹈的時候，周圍所有的事物，包括日月山河，都可以被我們囊括進來，被我們的氣場所籠罩，被我們所帶動。我們的禪舞籠罩到哪裡，就加持到哪裡，就改變到哪裡。如果籠罩的範圍是三里地，那麼禪舞的力量就可以加持、改變這三里地內所有的花草樹木、所有的動物和所有的人，他們可以在我們的舞蹈下進一步地優化組合、進一步地淨化、進一步地提陞。如果我們的氣脈足夠順暢、足夠淨化，那麼我們跳出來的舞蹈的那種攝受力、加持力、震撼力以及穿透力都是不可思議的。

舉個例子，有一天，我的師父在聽秋英多傑仁波切講法，聽著聽著，我的師父突然發現自己的中脈突然好像跳出來了，它不是跳出體外，而是在精神中突出來了，突出來以後，它迅速地擴大，擴大到多大呢？短短的十幾分鐘時間，中脈擴大到上端杵到了天上，下段伸到了地底下，不知道有多深，寬度是目力所及的整個範圍全部在中脈的籠罩範圍之內，他可以用心靈感知和移動此範圍內的任何東西。這就非常震撼了。

第一是他可以用心靈感知任何東西。在他的中脈籠罩範圍之內，大概至少有十公里的範圍內，連地底下有只螞蟻在爬他都能感知到，而且清晰得不得了，他還能感知到小草在微風中輕輕搖擺，連小草有沒有感覺到冷他都是清清楚楚、明明白白的。

第二是他可以用心靈移動任何東西。即在他的中脈籠罩範圍之內，他可以用精神移動任何東西。這就更神奇了。當秋英多傑仁波切處於禪定之中，在狀態好的時候，他閉關的那個山洞就會地動山搖，包括山洞周圍的幾座山頭全部像地震了一樣。由於仁波切閉關的山洞不是在巨石中間有一個洞，而是山頂上幾塊巨石碰在一起，幾塊巨石中間留出了點空隙形成的一個洞，這個洞四處通風，巨石與巨石之間還夾著幾塊不規則的石頭，故在地動山搖的時候，這幾塊巨石會劇烈搖晃，秋英多傑仁波切的弟子們就特別擔心巨石中間的這幾塊不規則的石頭會掉下來傷到仁波切。但這幾塊石頭至今也沒掉下來，衹是嚴重位移了。我的師父說，他跟著秋英多傑仁波切學習的時候也經常這樣，凡是在他的中脈籠罩之下，中脈籠罩到哪裡，他就能感知到哪裡，

而且在中脈籠罩範圍內的事物，他全部可以任意指揮和移動。

這對於禪舞有什麼價值和意義呢？當我們真正參悟到氣脈層面的時候，一旦我們舞動起來，我們淨化自己身心的同時，還可以把周圍的觀眾全部帶進來，讓他們的疾病好轉或痊癒，替他們消業，替他們淨化身心，替他們開悟。這個時候我們跳的就不是通常意義上的舞蹈了，我們跳的是美，跳的是哲學，跳的是生命。一場禪舞跳下來，地動山搖，天地換色。

四、極密層：心性的喚醒與彰顯（真善美的化身），吾本舞神

氣脈層面再往上，就是禪舞的第四個次第——極密層面（又名秘密層面）。極密層面是什麼？極密層面就是心性層面，就是禪舞的終極境界，就是「我即神，神即我」，就是「神我合一」，就是我們在壇城中舞蹈，我們在淨土中舞蹈——我們跳出淨土，又在淨土中舞蹈。在心性層面，我們的舞蹈就是我們的性的外化，就是我們的心的外化。這個「性」就是佛性、神性、本性，其實這三個性是一個性。這個「心」不是指煩惱心、妄心，也不是指後天心理學的心，而是指東方人所說的清淨心、般若心（般若就是心，心就是般若）。在心性層面，我們的舞蹈已經徹徹底底不再是舞蹈了，而是般若智慧的一次外化、光明的一次外化、佛性的一次外化，在這個時候，我們的整個身心、整個存在就成了佛性的顯化。我們在般若力量的催動下跳出來的舞蹈，充滿著智慧，充滿著光明，充滿著加持力，在我們的舞蹈中會滲透出一種無與倫比的曼妙和美。

在心性層面，內外合一，能所合一，人神合一，梵我一如。「神」就是我們生命內在的神性，就是真善美。也就是說，極密層面就是真善美層面。到了這個層面，跳禪舞的人就是真善美的化身，已經難以區分他是在舞中還是在舞外，他所有的言談舉止都像舞蹈般美麗。比如佛陀有「三十二相」「八十隨行好」：佛陀的眼睛像青蓮的花瓣一樣細而長。佛陀有四十顆牙齒（一般人衹有三十多顆牙齒），牙齒又白又均勻。佛陀的手、腳特別長，手可以超過膝蓋。佛陀走路猶如鵝王。在任何一群鵝中，一定會有一隻鵝王，一旦當上鵝王，就會在前面領路。鵝王有如下特點：第一，它不左顧右盼；第二，它雄赳赳氣昂昂，頭伸得高高的，昂首挺胸往前走；第三，它走路有種貴族氣質，就像貴族那樣四平八穩地往前走，邁著方步，不急不緩，有規律地一步一步往前走。佛陀走路宛如鵝王：第一，徐徐而行，邁著均勻的步伐前行，不忽快忽慢；第二，全身端正往前走，不是斜著胯，駝著背，歪著頭；第三，眼睛不左顧右盼，只看前面三步之遙，不看遠，也不看近。他走路的時候，視而不見，聽而不聞，精神高度集中，就是看著前面三步遠那麼一個方向，徐徐前進。佛陀說話的聲音也與常人不同，佛陀的聲音是廣長舌妙音。廣長舌妙音有三個特點：

第一個特點：佛陀的聲音遠近如一。常人的聲音在近處聽聲音大，在遠處聽聲音小，越遠聲音越小；但佛陀說話的聲音遠近如一，就是說無論你坐多遠，都感覺佛陀就在你耳邊說話，無論你坐多近，也不覺得佛陀的聲音很大吵到你，因爲佛陀的聲音是均勻的，站在近處聽是這個音量，站在遠處聽還是這個音量。據說，如果你能飛，飛到西方極樂世界，你還能聽到佛陀說話的聲音，而且你聽到的聲音與坐在佛陀面前聽到的聲音是一樣的，這就叫遠近如一。

第二個特點：佛陀的聲音非常美妙。佛陀的聲音比貝多芬的音樂要美妙多了，聽佛陀的聲音是一種巨大的享受，讓人聽了還想聽，永無厭足。厭是討厭，足是滿足。佛陀的聲音讓人聽了永遠不會討厭，正好相反，人們會渴望佛陀再多說一會兒話，還沒聽夠。這就是永無厭足。

第三個特點：佛陀的聲音自帶翻譯。這個特點比前兩個特點更奧妙、更神奇。「自帶翻譯」是什麼意思呢？就是如果佛陀在講法，狗在旁邊聽，狗聽到佛陀說的是狗語，貓在旁邊聽，貓聽到佛陀說的是貓語，鳥

在旁邊聽，鳥聽到佛陀說的是鳥語，人在旁邊聽，人聽到佛陀說的是人類的語言。人類的語言還分不同語種：如果是德國人來聽，發現佛陀說的是德語；如果是美國人來聽，發現佛陀說的是美式英語；如果是英國人來聽，發現佛陀說的是英式英語；如果是中國人來聽，發現佛陀說的是漢語。漢語裡又分爲普通話、閩南話、四川話等等。「佛用一切眾生語，對一切眾生講佛法」即爲此意。眾生聽到的都是自己能懂的語言，這就太神奇了。

佛陀有八十處類似這種超越常人的地方，這就叫「八十隨形好」。這「八十隨形好」合在一起，翻譯成我們現在的話說就是：佛陀的言談舉止等一切都是在舞蹈之中，都像是一個美妙的舞者在舞蹈——說話是語言在舞蹈，走路是身體在舞蹈，講法是聲音在舞蹈，即他時時處於最完美、最美妙的狀態，也就是所謂的禪舞的狀態。

爲什麼佛陀可以做到這樣？因爲佛陀是真善美的化身。真善先不說，佛陀是美的化身，他通體內外無一不美，他是美的極致，是美的圓滿的化身。如果你想知道什麼是美，請看佛陀。佛陀就是美，美就是佛陀。佛陀是這個世界上最美的男人。不是說長得漂亮的那個美，而是廣義的美，是「三十二相」「八十隨形好」的美。無論他坐著、站著、走路、吃飯、說話，還是他的眼神，都有一種無與倫比的美。爲什麼他怎麼都美呢？因爲他是美的化身，他通體內外每一個細胞、每一個起心動念，都是真善美的展現，都給人一種舞蹈般的美。佛陀走路，不是在走路，那是在做什麼？是在跳舞。所以，佛陀走路就是跳舞，跳舞就是走路。已經分不清他什麼時候是在跳舞，什麼時候不是在跳舞，他一天二十四小時都在跳舞，這就是廣義上的舞蹈。他衹要肢體有動作，這個動作就是舞蹈。他在不經意間做一個手勢，在別人看來都會覺得怎麼這麼美！佛陀和我們說話，他的語言就是舞蹈；佛陀看我們一眼，他的眼神就是舞蹈；哪怕佛陀衹是回一下頭，如果被我們看見了，我們就會覺得佛陀的這個回頭的動作美得不可形容。佛陀回頭是有說法的，叫「獅子回頭相」。這和一般人回頭是不同的：一般人回頭的時候，是頭連帶著上半身一起扭過來，但獅子回頭時，脖子以下是不動的，上半身繼續朝前，衹有頭轉過來，這就叫「獅子回頭相」。在所有動物中，衹有獅子有。除了獅子，剩下的就衹有佛有，因爲佛陀平時走路就像獅子，包括他回頭也像獅子一樣回頭，而不是像常人一樣回頭。佛陀的獅子回頭相，如果很幸運地被我們看見了，會讓我們覺得這個動作有著無法形容的美，這個畫面會像刀刻一樣刻在我們的大腦中，讓我們這一生都忘不掉。爲何？因爲實在是太美了！美到無論用什麼語言來形容都不夠。

總之，佛陀的任何一個微小的動作都透顯著無法形容的美，他已經沒有不美的時候了，他就是美景本身。因此，我們已經不能說佛陀什麼時候在舞蹈中，什麼時候在舞蹈外，佛陀的任何一個舉手投足都是無比優美的舞蹈，都是美的極致，除非佛陀不動，但不動也是一種美，所以不管佛陀是動還是不動，都有著攝人心魄的美。這就是禪舞的最高境界——極密層，動不動皆美。極密層就是心性層。禪舞跳到了心性層面，其實跳舞之人就是聖人，就是佛了。

到了心性層面的時候，到了真善美層面的時候，已經分不清什麼是舞，什麼不是舞。跳舞之人的舉手投足、揚眉瞬目，時時刻刻都是舞蹈，而且是妙不可言的舞蹈。心性層面的舞蹈與我們平時所理解的舞蹈不一樣，我們平時所理解的舞蹈是肢體大範圍的運動叫舞蹈，而心性層面的舞蹈則是：眉毛動一下，叫眉毛舞；眼睛動一下，叫眼睛舞；耳朵動一下，叫耳朵舞；舌頭動一下，叫舌舞；手指動一下，叫手舞……總之，衹要有動，就有舞，就有美。如果不動了，不動更美！佛陀要是隨意往樹下一坐，我們遠遠看去，他簡直比藝術品還藝術品，藝術品都沒有佛陀那麼美，佛陀的每一根汗毛都是美的，他就是美的化身。我們平時覺得龍

門石窟[1]的佛像好美呀，特別是盧舍那大佛石雕像，被譽爲「東方蒙娜麗莎」「世界最美雕像」，那是因爲我們沒見過真佛，我們如果見到了真佛，再去看龍門石窟的石頭佛像，就會覺得這些佛像簡直沒有任何美感，一下子就被真佛給比下去了。佛陀哪怕什麼都不做，衹是坐在那裡，他從全身散發出來的那種美，都足以驚天地、泣鬼神；如果他再動一動，那簡直就美得無法形容。我們已經分不清他跟美了，我們看著他就是看著美，我們領悟他就是領悟美。這就是般若三性——真性、善性、美性中的美性。因爲般若就是真、善、美，真、善、美就是般若，所以得般若者就得真、善、美。這也是爲何說佛陀是圓滿的。圓滿的意思就是佛陀的美達到了極致，真達到了極致，善達到了極致，所以他一個人身兼真善美。其實他並沒有身兼真善美，他衹是身兼了一個東西，這個東西叫般若，他得到了般若，就同時得到了真善美，他即真即善即美。

不僅佛陀是如此，耶穌也是如此，耶穌的美同樣無法用語言來形容。據《聖經》記載，耶穌去見彼得，彼得在打漁。耶穌說：「彼得。」彼得答：「在。」耶穌說：「跟我走吧。」彼得答：「是，主人。」彼得把網一扔就跟著耶穌走了。很多人覺得這不可能，怎麼可能突然冒出來一個人說「跟我走吧」，彼得就走了，是不是彼得很傻？不，彼得不傻。耶穌的十二門徒都是這樣的。耶穌站在門外說：「你是我的重要門徒，你知道嗎？」對方回答說：「是，主人，我是你的重要門徒。」耶穌說：「好，跟我走吧。」對方說：「是，我穿件衣服就走。」他回去拿了一件衣服一穿，就跟著耶穌走了。這看起來好像很隨意似的，其實不是。這裡面的內涵是什麼？內涵就是耶穌的那種攝人心魄的攝受力和美，讓他們產生了無比的信任。在這種信任下，耶穌吩咐什麼，他們就做什麼，而且他們一生忠心耿耿，除了猶大背叛了耶穌，剩下的這些門徒們決不背叛，誓死遵循耶穌的教導。這樣才出現了一個浩浩蕩蕩的基督教大軍，基督教思想因此傳播到了世界各地，影響了無以計數的人，基督教成了世界上人數最多的流派。這就是耶穌的攝受力和他的美。

任何一個聖人都是如此，孔子也是如此。但由於儒家是強調「道」的，所以在道德上多著了些筆墨，在美上不太強調。因此，我們在讀四書五經的時候，好像沒有特別看到對孔孟之美的大段描述，但偶爾在一些字裡行間，我們會發現孔子有一種異於常人的獨特之美。這種美與佛陀、耶穌一模一樣，只不過儒家很少說，因爲儒家的重心不在這方面，所以忽略了這一點。但忽略不等於沒有，因爲這種美真實存在過，所以在儒家的一些字裡行間是有的[2]。儒家把這種美叫什麼呢？宋明理學稱之爲「天地氣象」，又名「聖人氣象」。但此處的「氣象」，不是氣象局的那個氣象，儒家的這個氣象相當於氣質，指的是這個人散發出來的一種獨特的氣質。儒家不把它叫氣質，叫「聖賢氣象」，即常人沒有，衹有孔子、孟子等聖賢才獨有的氣質。

由於儒家對「聖賢氣象」沒有做太多的描述，所以我們對聖賢氣象難以有詳細的瞭解，但從宋明儒者多次提到聖賢氣像這一點就足以證明，儒家的那些聖人們是完全有著聖人獨有的三十二相和八十隨行好的。這是儒家獨有的三十二相和八十隨行好，這三十二相和八十隨行好未必非要和佛陀一樣。所以，儒家有儒家獨有的三十二相和八十隨行好，這三十二相和八十隨行好合起來就叫「聖賢氣象」。任何聖賢都有「聖賢氣象」：耶穌有耶穌的三十二相和八十隨行好，孔子有孔子的三十二相和八十隨行好，佛陀有佛陀的三十二相和八十隨行好……總之，這些都是聖賢獨有的氣象。

---

[1] 龍門石窟：位於今河南洛陽南郊伊河兩岸的龍門山和香山。龍門古稱「闕塞」，東漢始稱「龍門」「伊闕」，故又稱「伊闕石窟」。石窟開鑿於北魏太和十八年（494 年）孝文帝遷都洛陽以後，經東魏、西魏、北齊、北周、隋至唐，歷四百餘年，而以高宗武后時爲最盛，唐時所修窟龕約佔全窟的三分之二，五代迄清，偶有小型造像和題記。現存窟龕二千一百多個，造像約十萬餘軀，以奉先寺造像最爲有名。題記和其它碑碣三千六百塊左右，佛塔四十餘座。間有大量的壁畫和浮雕。佛像造型精美，情態生動。壁畫多繪演經變故事，間接反映現實生活。書法以魏碑體和唐楷爲主，刀法圓熟精緻，可考見宗教與藝術融合流變之勢。近代破壞嚴重，建國後特加修復和維護。今爲全國重點文物保護單位。（鄭天挺、吳澤、楊志玖主編：《中國歷史大辭典・上卷》，上海：上海辭書出版社，2000 年，第 695—696 頁。）

[2] 關於儒家對「聖賢氣象」的更多描述，請參閱吾的著作《〈中庸〉心要》。

站在我們現在的角度來看，「聖賢氣象」就是第四個境界的禪舞。聖賢的舉手投足皆是舞，已經分不清他們哪些是舞、哪些不是舞。聖人的任何一個舉手投足，都有著舞蹈所特有的美感和藝術感在裡面，而且是很純粹、很地道、很極致的美感和藝術感。到了禪舞的第四個境界，每一位聖人都是真善美的化身，尤其是美的化身，因此，他們所有的言談舉止、揚眉瞬目皆是舞。皆是什麼舞？禪舞。

因此，禪舞不僅僅是舞蹈，它是一種全新的對美的詮釋。禪舞對美有四層詮釋——外、內、密、極密。到了極密層面，舞者就是般若的化身，就是美神，就是美的化身，就是舞神，就能跳出人間最美的舞蹈，他的每一個動作都是舞，他的每一個細胞都往外滲透著一種難以言喻的、類似於舞蹈家的藝術式的美，他的言談舉止皆是舞、皆是美，無論哪裡都是他舞蹈的舞台，整個生活都是他舞蹈的舞台。這就是從般若中顯化出來的圓滿之美、至上之美、最高之美，這就是不美而美。我們會發現人世間所有的美，與般若中顯化出來的圓滿之美相比，簡直就像螢火蟲與太陽相比。從般若中顯化出來的美有著無窮的攝受力、無窮的征服力、無窮的震撼力、無窮的享受力，它給我們帶來的享受是芭蕾舞、天鵝舞、踢踏舞等一般的舞蹈給我們帶來的享受的一萬倍以上。

通過修習禪舞，能夠非常好地滿足我們對美的渴求。因爲舞蹈本身就是一種美，這個美除了滿足別人以外，首先滿足的就是自己。任何人對美都有一種與生俱來的渴求，太多的人都把這種渴求壓抑著，導致這種渴求一直得不到很好的釋放和滿足。得不到美的滋潤和滿足的人，其生命是乾枯的，乃至於整個身心都是乾枯的。

其實我們每個人都是美的缺失癥患者，我們都缺少美的滋潤，我們已經忘掉了什麼是藝術、什麼是美，我們已經失去了審美的功能，我們有點像「美的太監」，即在美這一方面，我們基本上都成了太監，我們失去了對美的欣賞能力，這是一種莫大的悲哀。一個生命完全怒放的人，應該是一個美的化身，他的言談舉止中都透露著一種美的光彩。這種美的光彩除了可以愉悅別人之外，更主要的是滿足自己。

生命衹有通過三種方式才能怒放、才能圓滿，這三種方式就是——真、善、美。除了「真」和「善」這兩條重要的道路之外，第三條重要的道路就是「美」。把自己融入美，就是一條重要的解脫之路。融入美就是融入般若中，就是融入解脫中，因爲般若等於解脫，融入般若中就是融入解脫中。融入真也是融入般若，融入善也是融入般若，融入美同樣是融入般若，因爲真、善、美是般若的三種存在形式。其實三種存在形式就是一種存在形式，因爲「真」就是「善」就是「美」。如果我們把般若理解成一座金字塔，金字塔有三個面——真面、善面、美面，我們從真面可以進入金字塔，從善面可以進入金字塔，從美面也可以進入金字塔。禪舞就是從美面進入般若中。因此，我們融入藝術中、融入美中，就是融入般若中，衹要我們融入般若中，我們就解脫了。這是印度人給我們提供的一條偉大的解脫之道、一個偉大的發明——從舞蹈入解脫，即通過忘我的、無我的舞蹈而走向解脫。人們在享受著舞蹈、欣賞著舞蹈的同時，就獲得瞭解脫。這種方式比乾巴巴地打坐要好，我們跳著跳著就解脫了。印度人幾千年來一直採用這種方式來獲得解脫：在舞蹈中深入神性、深入佛性、深入美，慢慢地，舞者就成爲了美的化身，從美中走向解脫。

長期練習禪舞的人的言談舉止和別人是不太一樣的。禪舞跳久了，慢慢地人的氣質就發生了變化，他的眼神、他的表情、他的舉手投足中就暗含著一種舞蹈的韻味在其中。他不舞蹈時也是一種舞蹈，你可以感覺到他的眼睛在舞蹈，他的表情在舞蹈，他的每一個動作都在舞蹈。但這需要長期的訓練才可以做到。

爲什麼印度人可以做到？因爲印度的節日門類眾多，時間縱橫交錯，僅全國性節日就有三十多個，各邦各民族各教派又有各自的節日，加起來數以百計，有些節日曆時幾天、十幾天，有些節日要跨上幾個月，故

有人說，印度幾乎每天都有節日，有時甚至一天有幾個節日。這話未必過分。在印度的節日中，絕大多數是宗教節日[1][2]。一到宗教節日，印度人就會舉行大大小小的聚會，不管是在寺廟中，還是在人多的廣場上，大家都載歌載舞。所以印度人，不論是男人還是女人，從孩童時起就隔三岔五地要跳舞，跳獻給神的舞，慢慢地跳到了成年以後，他們的身心中就會積澱出一種氣質來，這種氣質我們姑且稱爲舞神的氣質。當他們舞蹈的時候，會讓人感覺他們就是舞神的化身，除了舞蹈，他們平時在走路、說話、吃飯時也都有一種舞蹈的氣質、舞蹈的藝術蘊含於其中。因此，印度的女人無論是走路還是說話，都會讓人覺得很好看，這就是印度的女人獨特的美。印度人無論遇到什麼事情都要跳舞，不僅遇到宗教節日要跳舞，遇到婚喪嫁娶也要跳舞，平時幾個朋友在一起玩，玩著玩著，一時興起，在草地上或馬路邊就跳開了。印度人在別的事情上特別保守，但唯有在跳舞上特別撒得開，給點音樂就開跳，不管旁邊有沒有陌生人在好奇地看，印度人說話說到高興處，就跳開了，或是衹要馬路邊傳出點音樂的聲音，心情一好就開跳，跳一會兒再繼續走路。所以在印度，在房間內、房間外、空地上、草地上、馬路邊……到處都能看到有人在跳舞，讓人感覺好像印度人隨時隨地在跳舞。因此，印度所有的電影裡都有跳舞的場景，印度人喜歡看有舞蹈的電影，所以導演在拍電影的時候，一定要在電影中至少安排兩場歌舞，多則三四場以上的歌舞，不然這個電影投放到市場上是沒人看的，引不起觀眾的共鳴，得不到觀眾的喜愛。總之，舞蹈滲透到了印度人生活的方方面面，包括電影、電視等每一個角落。

印度人跳舞是不按章法的，因爲它是自發功，是自發的舞蹈，想怎麼跳就怎麼跳，跳著跳著就進入了一種失神的狀態（術語叫禪定的狀態），在這種狀態下的舞蹈，有著一種非常優美的韻律。《心經》開篇就講「自在」。自在是般若的一個固有屬性。例如，水天生就是濕性，火天生就是熱性。般若除了有空、明、現三種屬性外，還有一個屬性就是「自在」。何謂「自在」？「依自而在」謂之「自在」。簡單地說，自在就是獨立，獨立就是自在，即我的存在不依靠其他而可以獨立存在。「自在」是相對於「他在」而言的。什麼是「他在」？「依他而在」謂之「他在」。簡單地說，他在就是我的存在以其他事物的存在爲前提條件，其他事物不存在，我就無法獨立存在，這樣的存在就叫「依他而在」，簡稱「他在」。哲學上把「依他而在」稱爲「現象世界」，把「依自而在」稱爲「本體世界」，這是現代哲學術語。在佛法中，沒有現象世界和本體世界之說。在佛經中，現象世界被稱爲「緣起」，本體世界被稱爲「自在」。現象世界和本體世界是同一個世界，衹是角度不同而已。從某種角度看，萬事萬物都是依他而在的；從另一個角度看，萬事萬物又都是獨自存在的。超越一切「他在」的存在就叫「自在」。般若就是自在，自在就是般若，般若不需要依靠它之外的任何事物就可以獨立存在。比如西方基督教裡的上帝，不依靠其他事物的存在而存在，即上帝可以獨立存在，所以上帝相當於佛家所說的般若。上帝是自在的。如果上帝要依靠其他事物而存在，那麼上帝就是「他在」，上帝若是「他在」，就不得解脫，因爲依靠誰存在，誰就是其主人。在般若之中、自在之中，有很多特性，比如自在必永恆、自在必自足、自在必自生、自在必自覺、自在必自然、自在必自律等。[3]

什麼叫自律呢？就是自己給自己法律，自己給自己規律。舞蹈裡也有一種規律，這種規律不用我們給它，我們的佛性、我們的自性，也就是我們內在的般若，會給它一種規律、一種韻律。韻律也是規律之一。藝術是講究氣韻的，氣韻就是一種韻律，韻律也是規律之一。這種規律來自內在，是般若先天內含的一種法則。我們衹要把般若、把內在的自性打開，把自由自在打開，那麼自由自在中自然就會有一種韻律。自在自然中內含的韻律，簡稱自律。這種自律會指揮著我們的手、我們的胳膊去自如地、自發地舞動，但這種舞動不是

[1] 參見王樹英：《走進印度》，北京：中國社會出版社，2010 年 12 月，第 112—113 頁。
[2] 參見張德福：《印度的文化節日》，《南亞研究季刊》，1988 年第 2 期，第 58 頁。
[3] 更多關於「自在」的闡述，請參閱吾的著作《潘麟先生講授〈心經〉》。

亂動，它裡面有一種韻律，這種韻律就是美。我們越是放鬆，越是把自己交出去，越是把自己空掉，這種韻律就越是能淋漓盡致地展現出來，我們的動作、韻律就會越美；反之，如果我們想指揮自己的手、自己的胳膊去舞動，我們越指揮，動作越僵硬、越不好看、越丑。這與我們平時的觀點是相反的。我們平時的觀點是，我們要掌控自己的手腳，掌控得越狠，跳出來的舞蹈越好看。常人的舞蹈就是這樣教的，但禪舞不是這樣，禪舞是越把自己交出去，舞蹈越美麗。即我們越掌控，舞蹈越難看；我們越撒手，舞蹈越美麗。

修習禪舞可以讓人們得到美的滋養。人們往往把美的欣賞、美的滿足作爲一個奢侈品，衹有在吃飽了、喝足了以後，在閑暇之餘，才到歌劇院去看一場歌劇，享受一下歌劇之美，或者去看一場芭蕾舞，享受一下藝術的熏陶，以滿足自己對美的需求。事實上，美不是奢侈品，美是人的身心的一個必需品，在短時間內人要有一個美的沐浴，即讓自己在美中沐浴一段時間，實現自己對美的渴求。如果我們長時間沒有獲得美的沐浴和滿足，我們的生命就會乾枯，就會萎縮，就會失去光彩，就會暗淡，就會扭曲變形，各種不好的現象就會出現。

佛家有八萬四千個成佛法門，就如同茶道是以茶成佛、獅子吼是以音聲成佛一樣，舞蹈也是凡夫成佛的重要法門之一——以舞成佛。最外層的禪舞是肢體的隨意活動；往深一層，當某一天我們跳禪舞跳到內層的時候，我們的性情就會開始出現外化，我們的每一個姿勢都是自己的人生觀和世界觀的具體化展現；再往深一層，就到了氣脈層面，我們每跳一場舞，不僅自己體內的氣脈被疏通和淨化了一次，而且在我們的氣脈被疏通和淨化的同時，我們還能疏通和淨化觀者的經絡氣脈，即在旁邊欣賞我們舞蹈的人也會受到一定的帶動（即被我們攝受）；再往深一層，當我們跳到了極密層面，觀者看到的就不是我們這個人了，看到的就是濕婆神在此。這不是幻覺，密宗就有這套修法。如果濕婆神就是我們的本尊，在密宗，當修到這個程度的時候，我們一瞬間就能變成本尊，那時候就是濕婆神親自降臨。觀者欣賞一場這樣的禪舞，就能被喚醒佛性，產生頓悟。即我們不僅自己可以頓悟，還能讓觀者頓悟。蓮師在山谷中跳的那場阻止了戰爭的舞蹈，就是在極密層跳的，因爲衹有在極密層，衹有自己在佛性中，才能喚醒別人的佛性，若自己不在佛性中，是喚醒不了別人的佛性的。能夠達到極密層面的舞蹈，目前極少，我也就見過那麼一兩次。因爲要跳出心性層面的舞蹈，首先舞者要差不多達到成佛的狀態、開悟者的狀態，衹有在這種狀態下，舞者才能成爲美的化身，才能跳出純粹是般若之外化的舞蹈。

禪舞是生命美學的重要分支，生命美學又是生命科學的重要分支。生命科學是一個博大的體系，它是從五千年古老的文化中孕育發展而來的一門有著東方特色的心性學科，它是一門非常古老而又十分年輕的學科，它是最能代表東方價值觀、東方思維方式、東方道德觀、東方哲學觀的一門學科體系。這門學科體系還可以分成很多亞種，幾乎可以和所有學科交叉形成新的學科：醫學與生命科學結合，叫作生命醫學；教育與生命科學結合，叫作生命教育學；藝術與生命科學結合，叫作生命藝術學（或曰生命美學）……幾乎所有人文類學科都可以與生命科學進行交叉而形成新的學科，一個生命科學群，或者叫生命科學體系。[1]

生命藝術學（或曰生命美學）是生命科學體系中的一個非常重要的組成部分。何謂生命藝術？當一個人的生命徹底覺醒之後，可以說他全身都是覺醒，他的一切，比如他的面相、他的眼神、他的聲音、他走路的姿勢等等，都是喚醒眾生的工具，這就叫內聖。我們看到他的一個眼神、聽到他說話的聲音，哪怕衹是看到他的背影，都會受到無窮的啟迪，他隨便說句話，我們都會如夢初醒。如果他以一首優美的歌曲作爲載體，那就是真正的生命之歌。這就是傳燈——以燈點燈，用我已經點亮的燈來點你，就像蠟燭點蠟燭一樣，用一

[1] 關於生命科學的更多詳情，請參閱吾的著作《潘麟先生講授〈心經〉》中的《生命科學的過去、現在和未來》一文。

個生命喚醒另一個生命。獅子吼是以聲音來喚醒另一個生命，唐卡是以繪畫來喚醒另一個生命，禪舞是以舞蹈來喚醒另一個生命……任何一種方式都是法的載體，都是覺醒的載體。把聲音、繪畫、舞蹈、茶道等都作爲自覺覺他、自度度人的載體的藝術，統名曰生命藝術。

生命藝術學（或曰生命美學）非常龐大，其中有很多個重要的分支，比如禪舞、唐卡和獅子吼等都是生命美學體系的重要分支。人類有三大類覺醒途徑，或者說三大類解脫大道——真、善、美。生命真學是一個通過真的覺醒來獲得生命覺醒的生命解脫體系，生命善學是一個通過善的覺醒來獲得生命覺醒的生命解脫體系，生命美學是一個通過美的覺醒來獲得生命覺醒的生命解脫體系。由於佛家和儒家之前都有基礎，所以生命真學和生命善學好建，我們用了差不多十年時間把生命真學和生命善學建起來了，而生命美學的建立所需時間可能遠遠不止十年，也許二十年、三十年、五十年都有可能，可能要整整幾代人才能把它建立起來，因爲我們需要把道家未完成的事業接著完成，或者說把整個人類未完成的事業接著完成。也就是說，唯有美這條道有點崎嶇，就像是在懸崖邊上形成的一條崎嶇小路，我們現在要把這條路給打通修直，讓它變成坦途，所需時間很長，但總要有人來起步，那就從我們這一代，從現在就開始出發。

這是一個前景極爲廣大、意義極爲深遠的工作，它把幾乎所有的藝術都包括了進來，並賦予了這些藝術嶄新的、富含生命的、富含心性的內涵。過去的美學都是形式大於內容，太過瑣碎，並且缺乏一個完整的義理體系的指導，而我們現在要在生命科學這個大基礎上把生命美學體系逐漸地創建起來，所以我們是真正開山、開路的一代人，我們這一代人做的幾乎所有事情都是前無古人的原創性事情，這些事情的歷史意義和文化意義無論說多高都不爲過。

藝術境界的高低取決於生命內在心性覺醒境界的高低，這是永遠顛撲不破的真理。要想提高自己的藝術水平和藝術成就，最直接、最有效的方法是狠做內聖工夫，但可惜一般人都不知道。在書法界有一句話叫：「工夫在字外。」這句話的意思是：我們天天閉門造車，拿著筆整天在紙上練字是沒用的，工夫不在寫字本身。那工夫要下到哪裡呢？下到「字外」。字外的「工夫」是什麼？其實就是加強我們的道德修養，提陞我們的人生境界，促進我們的生命覺醒，對外，讀萬卷書，對內，閉三年關，修三年定。在這些方面做好了以後，我們再回來寫字，一下筆就感覺不一樣了，自己會明顯感覺到藝術境界提陞了。這就是典型的工夫在字外。其實不僅書法是如此，這句話適用於所有的藝術門類——要想跳好舞，工夫在舞蹈外；要想彈好琴，工夫在琴外；要想畫好畫，工夫在畫外……

同理，我們要想提陞禪舞的境界，不是僅靠每天跳舞就可以的，跳舞衹是提陞禪舞境界的重要方法之一，但不是唯一，因爲它需要的是綜合素質。我們要大量學習禪舞相關的理論，長期苦讀聖賢的經典，長期遵循師父的教化和指導，長期打坐，長期對正法的修行，包括結合大圓滿法的修習等，衹有這樣，我們的禪舞才能由外層到內層、到密層、到秘密層，這樣一層一層地透進去，我們禪舞的修行境界才能不斷地提陞，我們纔能通過由外到內四個境界不斷地成長，直至最後成佛。對於舞者而言，舞者並沒有把禪舞視作單純的舞蹈，而是視作修行，跳禪舞的過程就是修行的過程，跳了一小時舞就是修行了一小時，這與別人打坐了一小時是一樣的；對於觀者而言，觀者把禪舞視作一場視覺盛宴，欣賞了一場超凡脫俗的禪舞，就像聽了一場高雅美妙的音樂會一樣，聽音樂的過程就是對觀者的靈魂洗禮的過程。因爲禪舞不是常規意義上的舞蹈，它是有攝受力和加持力的，它超凡脫俗，它的美是由內而外的，這種美會給觀者帶來震撼，會讓觀者的三觀（價值觀、世界觀、人生觀）都發生改變，甚至讓觀者發生頓悟。因此，禪舞的四個次第，也是審美的四個次第，也是成佛的四個次第，或者說它把審美與成佛有機地結合了起來。

第六章 禪舞的實修體系

修行禪舞時，按照禪舞的四個次第「外、內、密、極密」，依次而上修行。具體怎麼修行？這就涉及了禪舞的實修體系，這是禪舞學習中最重要的環節。禪舞的實修體系具體可分爲五個部分。

一、皈依和發心

㈠皈依

由於禪舞非常強調師承，強調心傳和神傳，因此，實修的第一條就是皈依。你衹有皈依了，師父才會教你。

皈依這個詞是從印度的瑜伽中來的，在印度已有大約五千年的歷史了。很多人以爲衹有佛家講皈依，事實上，整個印度文化都講皈依，佛家衹是吸收和發展了印度沿襲了幾千年的皈依學說（或者叫皈依方法）。此外，儒家、道家和基督教也都有「皈依」，只不過在基督教和儒家不叫這個名字，但有這個事，比如基督教稱之爲「受洗」，儒家稱之爲「入門」——正式進入學問之門，儒家的「入門受學」其實就是佛家所言的「皈依」。

皈依是梵文 Sarana 的意譯，意同「南無阿彌陀佛」的「南無（Namas）」。[1]中國人爲了表示對皈依的重視，在唐朝時，爲這一佛家用語特地造了一個「皈」字。[2]「皈依」的「皈（皈）」字本從「反自」，會意，後變爲左「白」右「反」，是歸來、返歸本源的意思。「皈」是專用字，在別的地方不用，衹有在「皈依」這個詞裡才用。其實，「皈」與「歸」讀音一樣，含義也一樣，那爲何要新造一個字呢？就是爲了顯示這個詞的慎重、莊嚴、神聖與不共。「依」字本作「月（yī）」，是「身」字之反，是「反『身』之形」，也是「反身」之義，還有依靠之義。《說文》卷八上月部曰：「月，歸也。從反身。徐鍇曰：『古人所謂反身修道[3]。故曰歸也。』」[4]故「皈（歸）」「依（月）」二字，皆「反身（反自）」之謂。[5]在現代社會，人們多數時候用的都是「歸」，很少用「皈」，但在古代，古人使用的都是「皈」，幾乎不使用「歸」。

皈依的字面意思是獻出去，即老百姓俗稱的「交出去」，皈依誰就是把自己交給誰。有時候爲了強調它的含義，把它翻譯成「皈命」。[6]「皈命」是什麼意思呢？舉個例子：龍洋活佛有一個弟子，由於生活不順，走投無路，決定跳樓自殺。在臨跳之前，她一個人在樓頂上回憶了一遍自己的一生，看看自己還有什麼事情沒有安排好，最後她發現自己唯有一件事忘了，這件事就是幾年前她拜了一位上師，叫龍洋活佛，臨死之前忘了和上師說一聲了。所以她在樓頂上給上師打電話說：「上師，我要走了。」龍洋活佛說：「你要走了是什麼意思？」她說：「我感覺活著沒勁，想要自殺，我現在就在樓頂上，打完這個電話我就要跳下去了。」龍洋活佛說：「你有權利跳下去嗎？幾年前當你皈依我的時候，你已經把身口意都交付於我了。既然你已經把身口意都交付於我了，那麼從你拜師皈依的那一天起，你對你的身口意衹有使用權，沒有擁有權了。我纔

---

[1] 參見中國百科大辭典編委會編：《中國百科大辭典・宗教》，北京：華夏出版社，1990 年 9 月，第 44 頁。
[2] 參見彭瑛：《釋「皈」》，《現代語文》，2006 年第 12 期，第 110—111 頁。
[3] 更多關於「反身修道」的闡述，可閱讀拙著《〈中庸〉心要》。
[4] 〔東漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁註：《說文解字》第三卷第八篇，北京：中國書店，第 1307 頁
[5] 參見孫雍長：《三教歸一說「皈」字》，《學術研究》，2006 年第 8 期，第 146 頁。
[6] 參見杜繼文、黃明信主編：《佛教小辭典》，上海：上海辭書出版社，2001 年 12 月，第 582—583 頁。

有擁有權，我纔有權利處置你的身口意，所以現在我以你身口意主人的身份發話，給我退回去，下樓。」這個弟子聽完後嚎啕大哭，說：「死都那麼難，我連死都沒權利了。」龍洋活佛說：「是的，你沒有權利死了，衹有我有權利處置你的身口意，你衹有使用權，你可以使用你的身口意，但你沒有處置權。」

龍洋活佛其實是一箭雙鵰：一方面通過這種方式挽救了這個弟子的生命——因爲她已經在樓頂上了，已經把其它所有的事情都安排好了，可見她的自殺之心幾乎已經不可動搖了，在這種情況下，用一般的規勸方式顯然是不起作用的，非得採用一種更爲有力的方式才能把她從樓頂上拉回來；另一方面，他重申了一下皈依的神聖性和皈依的正確含義——皈依誰，就是把自己的身口意交給誰，從此以後，我們對自己的身口意衹有使用權，沒有擁有權。這一點極爲重要。

一旦我皈依佛陀了，從此以後我對自己的身口意，就沒有私下的處置權了，佛陀讓我怎麼樣，我纔能怎麼樣，這才是真正的皈依。而不是說我今天皈依了，今天把身口意交給佛陀了，明天又收回來了，這不叫皈依，這是拿自己和佛陀雙雙在開玩笑。皈依是指自我皈依的那一刻起，一直到盡此形壽（即窮盡人的一生），我的整個身口意都交出去了，一交永交。

其實所有修行方法的背後都含著兩個字——無我。這些聖賢們非常慈悲，他們爲了讓我們達到無我，可以說是絞盡了腦汁。他們就相當於醫生，爲了把我們的病治好，用盡了方法。雖然佛有八萬四千法門，道有三千六百法門，但不管是八萬四千還是三千六百，都是一個目的——讓我們從小我中走出來，走進大我，成爲無我。聖賢們想了很多種方式，其中一種方式就是皈依。皈依這種方式不僅瑜伽使用，佛家、儒家、道家、基督教都使用，只不過它們是從不同的側面、不同的側重點上來使用。因爲不皈依是永遠無法踏上修行之路（又名靈性成長之路、覺醒之路、無我之路）的。修行的過程，就是從自我不斷地走向無我的過程，爲了達到這個目的，儒家有一套行之有效的方法，道家有一套行之有效的方法，基督教、佛法、瑜伽亦是如此。但不管是哪一種方法，我們仔細分析一下，它最終的密意都是兩個字——無我。爲什麼要求我們必須把身口意交出去？因爲一旦把身口意交出去了，我們就無我了。就這麼簡單！我們把身口意收回來之時，就是我們把自我收回來之時，就是我們又掉入自我的窠臼中之時，就是我們墮落之時。因此，這個交是一交永交。永交的意思就是我們的自我永遠不會再回來，我們衹能越來越無我，越來越無我……

因此，皈依本身就是成佛密法，就是得解脫、得無我、得成就、得開悟的無上大法。這個無上大法可稱爲皈依法。我們把皈依法本身修好了，就夠了。事實上，在歷史中，很多人光修一個皈依法，除了皈依法之外沒有修其它任何法，就由一個凡夫成爲了一個大成就者、大解脫者。爲何只修皈依本身就能成就？因爲皈依是一個非常善巧的方便法門,它可以讓我們迅速進入無我之中。進入無我之中的方法是什麼？就是給出去。我們平時說「南無阿彌陀佛」，就是把整個身口意給阿彌陀佛，我們衹要一給出去，馬上就能開悟。因此，不是阿彌陀佛讓你開悟的，而是你自己的給出去讓你開悟的，而是你的皈依讓你開悟的。

但這個給出去，需要一個權威，因爲一般情況下我們是不願意給出去的，我們深深地迷戀於自我、糾纏於自我、執著於自我。那怎樣才能打破自我、從自我中掙脫出來呢？這就要看對方的權威性夠不夠。對方的權威性越夠，我們越願意打破自我，毫無保留地皈依對方。皈依佛，我們很願意，因爲佛高高在上，一想到佛，我們就很開心，很願意把身口意交給對方，這一交，我們就上當了，我們就被騙開悟了。其實不是佛讓我們開悟的，是我們自己開悟的，或者說主要因素是我們自己讓自己開悟的。其實皈依一條狗也能讓我們開悟，但我們是不會願意把身口意交給狗的，因爲狗在我們的心目中沒有權威、沒有力量，我們瞧不起它、藐視它。把身口意交給人我們都不願意，還讓我們交給狗，這怎麼可能呢？

其實，把身口意交給狗和交給佛是一模一樣的，衹要我們給出去，給誰都一樣，關鍵點不是給誰，關鍵點是給出去。衹要我們把身心徹底地交出去，給貓、給狗與給佛是一樣的，在徹底地交出去的那一瞬間我們就成佛了。最低限度是治療身心疾病，最大限度是開悟解脫、成佛成聖。但我們習慣上只皈依佛，不皈依狗，原因就是佛在我們的心目中有權威、有力度。皈依一定要皈依一個有力度的、讓自己從心底裡折服的对象，因爲衹有讓我們折服了，我們才會心甘情願地把身口意徹底地交出去。總之，皈依誰並不重要，重要的是皈依。

在過去，由於能讓人們心甘情願地把身口意交出去的權威性極高的对象在人世間難以找到，實在沒有辦法，所以古代的智者們、覺悟者們編出了一些權威的、高高在上的神來讓我們皈依，比如基督教中的上帝、佛教中的觀世音菩薩等。其實這些神都是不存在的，就像小說家編出來的小說中的人物一樣，但皈依這些神是有效果的。比如由於上帝很有權威，所以我們很願意把身心交給上帝。這一交，我們就得救了，得解脫了。很多人把它解釋成是上帝拯救了我們，其實上帝沒有拯救我們，是我們自己拯救了自己，是我們的交出去拯救了我們。所以，神是不存在，但開悟是真實的——這就是宗教的密意。因此，宗教是最善意的欺騙。宗教家們要樹立神的權威性，因爲衹有權威才能把人們從自我中騙出來。人們身心交出去的程度，與所交对象在心目中的權威性是成正比的——權威性越大，人們越願意把身心交出去，交出去的越多，就越解脫；權威性越小，人們越不願意把身心交出去，交出去的越少，就越沉溺於自我之中而不得解脫。這就是爲何自古以來的這些智者們、宗教家們誓死捍衛神的存在，其實他們比誰都清楚，神是不存在的，但爲什麼他們又誓死捍衛神的存在呢？因爲他們太瞭解樹立神的權威性對一般人而言有多麼大的價值和意義，這是沒有辦法以金錢來衡量的，所以他們誓死捍衛神的真實性。

在皈依的過程中，在給出去的過程中，人會出現很多身心反應。比如我們一旦把身心給出去，很多疾病會迅速好轉，會覺得身心一下子輕快了，連做夢都是一些好夢，都是在天空中漫步、在草原上奔跑、躺在小溪邊享受春天之類的吉祥之夢，而不是黑雲壓近、青面獠牙的魔鬼追著自己跑的噩夢。有些人說自從自己信了神，有很多與神之間的感應，整個身心發生了很多變化，身上的病好了，無窮無盡的煩惱沒了，連做夢都是吉祥的夢，這就更加讓人錯誤地認爲這些神靈是真實存在的，很多人就被他們騙了。因爲一信神，他們的病真的好了，這不是假的，看來這個神是真實存在的。總之，不管是善意地騙，還是無知地騙，一代一代地就這麼騙下去。到了我這裡，我就把這個秘密揭開：這個世界上根本就沒有神。既然沒有神，那爲什麼有些人一信神，病就好了？這個不難解釋，用生命科學太好解釋了，無非就是沒有自我了。因爲自我是一切痛苦之源、一切煩惱之源、一切顛倒妄想之源、一切迷惘之源、一切混亂之源，一旦自我消失了，不痛苦了，不煩惱了，不顛倒妄想了，不迷茫了，不混亂了，病能不好嗎？至少約 90%的病會不治而愈，另外約 10%的病是由水污染、空氣污染、食物中毒等原因造成的，不在討論範圍之內。也就是說，大概有 90%的病都是由自我引起的，自我一消失，這約 90%的病就好了。這不是神僊的威力，不是任何人的威力，而是你自己的無我的威力，是你自己把自己治好的。自我一消失，你的身體就恢復到了最和諧、最充滿生機的狀態。總之，在皈依的過程中，出現很多身心反應，甚至很多身心成長的體驗，這些一點都不奇怪，這些統統與神沒有關係。

神是不存在的，但神所象徵的那個生命的本體是存在的。衹有一個佛——釋迦牟尼佛是真實存在的，除了釋迦牟尼佛之外，佛經裡所有的佛都是假的，包括東方阿閦佛、南方寶生佛、西方阿彌陀佛、北方不空成就佛等，都是不存在的。但這些佛又是存在的。又是存在的是什麼意思？這些佛所象徵的那個佛性是真的，即佛是不存在的，但佛性是真的。比如觀音菩薩是不存在的，但觀音菩薩所代表和象徵的大慈大悲是存在的——每個人內心深處都有慈悲，不管這個慈悲是顯化還是沒顯化出來，每個人都有，無一例外，沒顯化也有，

顯化了更有。

慈悲心（又名博愛心）是佛性的一個有機組成部分。佛性是一個總名，佛性裡面又可以細分爲很多個小的組成部分，比如佛性裡面還暗含著創造性。佛性就等於創造性，我們得了佛性就得了天地宇宙的創造源頭，而且是唯一的源頭。我們衹要開顯了佛性，就和這個源頭接通了。我們就相當於一根水管，佛性就相當於一個源泉，水管伸到了源泉裡，就永遠會有源源不斷的水湧出來，我們就擁有了源源不斷的創造力——這就是六祖慧能說的：「弟子自心常生智慧」[1]。因爲智慧就是創造力，反過來說，創造力就是智慧，而且這個智慧是般若智慧。佛性裡面還暗含著光明性、解脫性、自在性（又名自由性）、永恆性（又名涅槃性）等等。

因爲這些特性都極爲抽像，對於很多精神處於低級狀態的人來說，直接理解這麼抽像的特性是很難的。釋迦牟尼爲了讓人們對這些特性有更爲生動、親切、全面、透徹的理解，就編造出了一堆佛菩薩的名字。他就像一個小說家，創造了很多小說中的人物，通過對這些小說中的人物的描寫，讓人們明白什麼叫慈悲心、創造性等等。這就很像魯迅筆下的阿 Q 精神一樣。阿 Q 精神是一種精神，太抽像了，讀者很難理解。魯迅很慈悲，他寫了一部著名的小說《阿 Q 正傳》，通過小說中的主人公阿 Q 的一生，讓我們親切、生動地明白了什麼叫阿 Q 精神。觀世音菩薩就像阿 Q 一樣，觀世音菩薩根本就不存在，是釋迦牟尼爲了說清什麼叫大慈大悲而編造出來的，但我們可以通過觀世音菩薩的種種言行親切而生動地理解什麼叫大慈大悲。以此類推，所有的佛菩薩都是不存在的，都是編造出來的。但在編造中又蘊含著深意，在不存在中又蘊含著某種存在。佛菩薩們不存在，但佛菩薩們所代表和象徵的佛性中的這些特性都是存在的。比如有的佛菩薩代表和象徵的是佛性中的光明性，有的佛菩薩代表和象徵的是佛性中生生不息的創造性等。釋迦牟尼是一個非常偉大的小說家，他不僅創造了很多佛菩薩，而且更成功的是，他還能做到以假亂真，讓人覺得小說中的人物是生動、真實地存在的。一個小說家成功與否，取決於能不能讓人把小說中的人物當作是真實的來對待。如果我們慢慢地把小說中每一個假想出來的人物都當作是真有其人了，越讀越認真，就說明這個小說家成功了。比如曹雪芹寫的《紅樓夢》，他把林黛玉和賈寶玉寫得那麼真實，人們在讀《紅樓夢》的時候，很容易就把他們當作是真的存在一樣。這就是曹雪芹作爲一個小說家的功力。反之，如果讀者越讀越覺得假，那麼這個小說家就失敗了。

以此標準來看，釋迦牟尼佛是這個世界上非常成功的小說家之一，他編出來的觀世音菩薩、地藏菩薩等，絕大多數人都認爲真有其人。除非你受過相當專業的禪定力和思辨力等這些能力的訓練，有著獨特的洞察力，才能洞察到這些人物虛幻性的一面。如果你沒有受過這些能力的訓練，你不會懷疑佛經裡這些佛菩薩們的真實性。不懷疑也對，也不對。也對是什麼意思呢？你可以借假修真，借助這些假的菩薩、假的佛，來悟真實的佛性，這些佛菩薩們給你打開了一扇門，讓你走進真實的佛性之中。人物是假的，但你可以穿過這些人物，找到那個真實的佛性，所以他們又是真的。就像我們穿過阿 Q 找到阿 Q 精神一樣，但前提是你要穿過阿 Q，如果你不穿過阿 Q，就被阿 Q 的外形表象給騙去了。這就是佛家一再強調的「著相」。這就是爲何佛家會出現一些貌似矛盾的話，它一方面編了那麼多貌似真實的佛菩薩，讓我們對佛菩薩一定要虔誠，一方面又讓我們對這些佛菩薩千萬不要著相，「凡所有相皆是虛幻」[2]，一著相就錯了，讓我們見佛殺佛、見魔殺魔，這些佛菩薩一見就要殺，不殺不開悟，衹有殺了他們我們纔能開悟。這就讓很多人無所適從，到底是要虔誠還是不要虔誠？到底是要著相還是不要著相？見魔殺魔好理解，見佛殺佛怎麼理解？佛家爲何會這樣說，它是有深意的。

---

[1] 陳秋平、尚榮譯註：《金剛經 心經 壇經》，北京：中華書局，2019 年，第 167 頁。
[2] 陳秋平、尚榮譯註：《金剛經 心經 壇經》，北京：中華書局，2019 年，第 32 頁。

一方面，佛家讓我們認可這些佛菩薩，因爲他們代表和象徵著佛性中的某些特性，我們認可佛菩薩就是認可佛性中的這些特性；另一方面，讓我們不要著相，因爲這些都是編出來的人物，當然不能當真，不能把他們看作是真人，一當真，我們就會把心思停留在他們的表象上，而無法穿透他們去領悟那個高度抽像的佛性，他們就成了你的障礙。殺了這些佛菩薩，其實就是要把他們外表的障礙從我們面前拆除，祇有這樣，我們纔能領悟他們所代表和象徵的抽像的佛性。因此，佛菩薩是一把雙刃劍，既是我們走進佛性的一扇啟迪之門，也是我們領悟佛性之真諦的一個巨大的屏風、屏障。絕大多數時候，我們需要借助這些佛菩薩和他們的言行才能更生動、貼切地理解佛性，所以他們是門；但若我們執著於相，他們就成了一個屏風、屏障，我們就永遠難以認清佛性的真相。總之，他們既是門，也是障礙，他們到底是什麼，取決於我們怎麼看待他們。因此，佛家說的這些貌似矛盾的話，其實都是對的，都應該遵循，就看我們能不能活學活用——能活學活用，這兩方面的話都是對的；不能活學活用，這兩方面的話都是錯的。

佛法是一個九曲迷宮，進去的人很多，但能走出來的人很少，很多人進去了就出不來了。要想從這個曲曲折折的迷宮中走出來，我們就一定要記住一點：除了釋迦牟尼佛之外，佛經裡所有的佛菩薩都是不存在的，但佛菩薩所代表和象徵的佛性是真實的。既然這些佛菩薩都是釋迦牟尼編造出來的宗教式的人物，就像小說中的人物一樣，都是不存在的，那麼皈依這些佛菩薩，我們能不能得到真實的加持呢？比如我們皈依觀音菩薩，我們能不能得到觀音菩薩的加持呢？能。從表面上看是觀音菩薩加持了我們，實際上是觀音菩薩所代表和象徵的佛性中的慈悲加持了我們，或者更進一步講，是佛性加持了我們，所以我們皈依觀音菩薩後會出現種種不可思議的覺受和境界。

這些覺受和境界從哪裡來？從內外兩個方面來：內，在我們皈依的時候，一旦把自己的身口意交出去了，我們就無我了，就會出現很多之前從沒有過的不可思議的覺受和境界；外，我們得到了佛菩薩所代表和象徵的佛性的加持。這內外兩種力量結合起來，我們就有了很多覺受，我們的成長就會越來越快。因此，很多人僅僅通過皈依這一項就成佛了，不需要練別的。我們就只練皈依，不斷地把自己交出去，皈依就是皈命，把自己的整個身家性命給出去就行了，就覺醒了，就成佛了。

皈依有四重境界：外皈依、內皈依、密皈依和極密皈依。皈依的四重境界其實就是成長的四重境界，就是由一個凡夫到佛的四個步驟。

1.外皈依

佛法誕生於印度，並在印度發展演化達一千八百年之久，於西元十二世紀中晚期因穆斯林入侵而消亡。佛法在印度消亡之前，共經歷了三大發展階段：小乘佛法時期、大乘佛法時期和金剛乘佛法時期。

第一，小乘佛法時期。小乘佛法又名原始佛法，自佛陀（前 566—前 486 年）[1]入滅後至西元一世紀前後，小乘佛法在印度佔主流地位。西元前三世紀，印度最著名的國王——阿育王將小乘佛法提陞至國教地位，同時開始向印度以外的國家和地區派出若干使團傳播小乘佛法，在此後的二三個世紀裡逐漸形成了以斯里蘭卡爲中心的南亞和東南亞的小乘佛法區，並傳承至今。

第二，大乘佛法時期。西元一世紀前後大乘佛法開始在印度興起，並迅速成爲主流直至西元六到七世紀。儘管在歷史上，大乘佛法永遠沒有徹底取代小乘佛法，但大乘佛法自誕生那一天起，就對小乘佛法有一種壓倒性的優勢。

[1] 關於釋迦牟尼的生卒年代，歷來眾說紛紜，沒有定論，此處取較爲常見的說法。

第三，金剛乘佛法時期。西元六到七世紀，金剛乘佛法在印度大乘佛法內部逐漸興起，至西元七世紀下半葉開始逐漸取代大乘佛法而成爲主流。在金剛乘佛法取代大乘佛法成爲主流後，此前的大乘佛法（即完整地移植到中國內地並流傳至今的佛法）被稱爲早期大乘佛法（又名顯宗或般若乘），而金剛乘佛法則被稱爲晚期大乘佛法或密宗（因有即身成佛的快捷法門或秘密成佛法門，故曰密宗）。西元七世紀前後，金剛乘佛法在印度甫一興起之時，即開始了向我國雪域西藏的傳輸，直至西元十二世紀金剛乘佛法以及整個佛法在印度消亡之前，向西藏的輸入從未停止過。在金剛乘佛法以及整個佛法在印度消亡之前，金剛乘佛法已全部遷移到了雪域高原並完整地保存了下來，且獲得了進一步的發展與完善。[1]

佛法在印度經歷了三個時期，巧合的是，每個時期都是五六百年左右。三個時期以後佛法在印度消失，但不是在地球上消失。小乘佛法的全部經典和儀軌、儀俗等被完整地保存在了斯里蘭卡（舊名「錫蘭」，亞洲南部印度洋上的島國，中國唐朝史籍稱錫蘭爲「獅子國」[2][3]）；大乘佛法被完整地保存在了中國大陸，尤其以長安（西安）爲核心，故長安被稱爲佛教的第二故鄉；金剛乘佛法所有的經典和傳承被完整地保存在了中國西藏的雪域高原。總之，它們都不在印度本國。因此，佛法相對於印度而言，是典型的「牆內開花牆外香」。

在小乘佛法時期和大乘佛法時期，外皈依包括三皈依：皈依佛、皈依法、皈依僧。

第一，皈依佛。皈依佛又分爲兩種：第一種是皈依現實中的釋迦牟尼佛，第二種是皈依十方三世諸佛。小乘佛教只皈依釋迦牟尼佛這一個佛。大乘佛教皈依十方三世一切佛。十方指的是空間，比如東方佛、西方佛、南方佛、北方佛，衹要是佛，不管有多少個佛，十方佛我都皈依，不限於釋迦牟尼佛這一個佛。三世指的是時間。三世佛是哪三世的佛？過去世、現在世、未來世。未來佛現在還沒成佛，沒成佛我也可以提前皈依。打個比方，就像醫生還沒上班，我先提前掛上號，先把隊排著，這樣很快就輪到我了，不然等醫生上班以後再來掛號排隊就遲了。皈依未來佛也是這個意思。三世佛有哪些呢？比如釋迦牟尼佛是過去佛，因爲他已經去世兩千多年了。現在佛是指現在還活著的這些佛，誰明心見性了，誰就是佛。儘管現在佛越來越少了，但不能說完全沒有。少和沒有是兩回事。未來佛是彌勒佛。這些加起來就是十方三世一切佛。

第二，皈依法。皈依法指的是什麼法？釋迦牟尼佛曾親口說過：「一切法皆是佛法」[4]。他的意思是，你們皈依法不是只皈依我對你們的教導，一切人間善良的、善意的教導，你們都要像遵守我對你們的教導那樣去遵守，如果你們違背這些人間善道、人間善法，就是在違背我的教導。「一切法皆是佛法」，對於這句話，我們要好好理解，很多人衹是把它作爲一句口號來喊，並沒有作爲一個事實來認真對待。當我們什麼時候真切地領悟到「一切法皆是佛法」，我們就真的開悟了；若我們還領悟不到這句話的真義，那我們離開悟還有距離。「一切法皆是佛法」是指什麼法？一切世間的真善美法、一切世間的正能量，即衹要是能讓我們成長、能讓我們變得越來越好、能讓我們越來越往上走、能讓我們越來越靠近真善美的路徑和方法，都是佛法。總之，不是衹有釋迦牟尼的教導才叫佛法，而是一切世間法都是佛法。因此，包括孔子的教導、孟子的教導在內，不管是誰的教導，衹要能幫助我們成長，就都是佛法，我們都把它視爲佛親口所說的法。比如一個普通的小學老師教導我要好好做人，雖然這個小學老師不是佛，但他教導我要好好做人，我就把這個小學老師的教導視爲佛法，把這個老師視爲佛，我就像尊重佛陀的教導那樣去尊重小學老師對我的教導。如果我

[1] 更多詳情請參閱吾的著作《光明大圓滿——阿底瑜伽之見修行果》。
[2] 孫文范編著：《世界歷史地名辭典》，長春：吉林文史出版社，1990 年，第 355 頁。
[3] 劉金質、梁守德、楊淮生主編：《國際政治大辭典》，北京：中國社會科學出版社，1994 年，第 651—652 頁。
[4] 陳秋平、尚榮譯註：《金剛經 心經 壇經·金剛經·究竟無我分第十七》，北京：中華書局，2019 年，第 83 頁。

不遵守小學老師的教導，表面上看我是在違背這個小學老師的教導，事實上，我是在違背佛陀的教導。不是所有的佛法都是佛陀親口講的，不需要。佛陀的教導有時候可以借助小學老師的口說出來，所以遵照小學老師的教導就是遵照佛陀的教導，因爲就在那一瞬間，就在這一件事情上，佛陀以這個小學老師的面貌出現。這就叫皈依法。這一點都不神秘，我們不要從宗教化的角度來理解它。

第三，皈依僧。這個「僧」需要特別解釋，這裡的「僧」指的是聖僧。什麼叫聖僧？聖僧是得了道、開了悟、已經進入聖人位的僧人。在佛家，進入聖人位是有非常清晰的標準的。這個標準就是進入羅漢位。

什麼叫羅漢？羅漢是阿羅漢的簡稱，梵文爲 Arhat，音譯爲阿羅漢或阿拉漢，意譯爲應供、無生、殺賊等。羅漢道分四個階層，即四個次第，或曰四個果位。「果」指成果、果位，即階段、成就、造詣之義。

第一個果位：初果（須陀洹）[1]，又名入流果、預流果、七還果。入流果是入什麼流呢？入解脫之流，入聖人之流。羅漢道就是聖人道，入羅漢道就是入聖人道。七還是什麼意思？七還就是要來人間投胎七次。爲什麼要這麼多次？是來人間還業債的。消極消業到沒有業障了，也不再產生新的業障、業力了，就進入羅漢道了。

業是什麼？業在梵語中是 Karma，勉強翻譯成英語叫 Action，Action 又勉強翻譯成漢語叫行爲或行動，但這個行爲、行動與日常所說的行爲、行動有本質上的不同。這個行爲像是用一台攝像機把我們所有的行爲都拍攝下來，儲存在我們的意識深處。這是誰定的？沒有誰定，沒有人安排這樣做，而是人本來就是這個樣子的，這是一種自然規律。就像爲什麼會有四季？沒有爲什麼，這是一種自然規律。我們所有的行爲，在行爲的過程中，都有一台攝像機將其拍攝下來，自動地儲存在我們的意識深處。這個儲存在意識深處的東西就叫業種——像一粒種子那樣，儲存、潛藏在那裡。這是佛法對業的來源的解釋。

業分成三種：身、口、意三業。身業，就是身體行爲；口業，就是語言行爲；意業，就是精神行爲。這三種行爲，無論哪一種，在行爲的過程中都會被自動轉化成種子，儲存在意識深處。如果是好的行爲，則儲存爲好業，又名善業、白業；如果是壞的行爲，則儲存爲惡業，又名黑業；還有第三種業叫無記業——沒有記錄的業。不是說所有的行爲都有記錄嗎，怎麼還會有無記業？黑業和白業相互抵消了，就叫無記業。不是沒有記錄，其實也是有記錄的，但這個記錄是中性的，既不屬於白業也不屬於黑業，它屬於中性業，故名無記業。哪些業屬於無記業呢？比如說一個窮人看到他母親快餓死了，想給他母親弄一點吃的，但家裡實在太窮了，一點吃的都沒有，情急之下，他就去別人家偷了一點米回來，把米做成飯給他母親吃，救了他母親一命。現在我們用善惡業來分析：如果不吃飯，這位母親就會死去，所以他做飯給母親吃是一個善舉，是一個孝行，應該歸到白業中；但這個米是偷來的，偷竊這個行爲屬於黑業。那這個窮人偷米給母親做飯的行爲，到底屬於白業還是屬於黑業呢？因爲善惡均有，於是相互抵消了。這一抵消就產生了無記業，因爲他的行爲沒有辦法歸類。歸到善不行，他偷竊怎麼能歸到善呢？歸到惡也不對，難道孝敬母親是惡嗎？所以只好把它歸爲無記業。業種不會隨著我們的死亡而消失，它永遠跟隨著我們，成爲我們的主體，成爲我們的一部分，就如同印度的俗語所言：「它是靈魂的一部分，乃至於它就構成了靈魂本身。」靈魂是怎麼構成的？就是由這些業力、業障、業種所構成的。沒有業就沒有靈魂，因此，有靈魂的存在是一個悲哀！

有本書上曾言：佛教就是追求靈魂的一個宗教。這屬於典型的不懂佛法的人說的話，他完全把佛法理解錯了，與真正的佛法背道而馳。佛法是追求消滅靈魂的一門學問，它的目的就是消滅靈魂，因爲靈魂就是自

[1] 黃開國、李剛、陳兵等主編：《諸子百家大辭典》，成都：四川人民出版社，1999 年，第 324 頁。

我，自我就是靈魂，而佛法要做的是無自我（簡稱無我）。佛法與靈魂水火不容，它們之間是生死之戰——一場生死存亡之戰，它們彼此是水火不容的——靈魂勝利了，佛法就會失敗；佛法勝利了，靈魂必然消失。這纔是真正的佛法。[1]

初果羅漢七返人間是爲了來人間消業還債的，把該還的冤親債主的債都還了，當所有的業債全部消除、全部償還後，就不再來了，就超越了輪迴。初果羅漢是級別最低的羅漢。

第二個果位：二果羅漢（斯陀含），二果又名一還果——死後還要再來人間投胎一次。二果羅漢不已經是聖賢了嗎？不是可以超越六道了嗎？怎麼還要再來呀？他們也是爲了消業還債而來的，但他們衹要再來一世就可以了。

第三個果位：三果羅漢（阿那含），三果又名不還果——不來了，一次也不來人間了，從此以後，超越六道。獲得羅漢道第三果的聖人們，在臨終之前要說一句話（這是約定俗成的），說什麼呢？《佛說五蘊皆空經》載：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」

初果、二果聖人還是有煩惱的，但他們的煩惱很輕微。《阿含經》上有個譬喻：把鍋燒熱了，燒得紅紅的，滴上一滴水，很快這滴水就幹了——初果、二果聖人的煩惱就如同這熱鍋上的水滴一般迅速消失。初果、二果聖人如果偶然失掉了正念，就會有貪心、嗔心、慢心等生起，各式各樣的煩惱隨之而來，但他們非常敏銳，警覺性非常高，煩惱一旦生起，他們立刻就把煩惱消除了。這表示除了佛以外，其餘的聖人仍然是有煩惱的，但他們的煩惱相比凡夫而言輕微多了，而且煩惱很快就會消失。由於還有輕微的煩惱存在，故初果、二果聖人還是會被煩惱牽引著來到世間繼續修行和消業；又由於他們的煩惱很輕微，故他們衹需要來七次乃至一次就夠了。三果羅漢的此生是他們的最後一生，故曰「不還果」，他們以後再也不來人間了，永遠地不來了，不僅不來人間，而且整個六道都可以不來，因爲他們可以在禪定中躲過六道輪迴。但不來人間，不是他們不願意來，也不是他們不想來，而是他們來不了，他們不能來。因爲三果羅漢如果不小心再次來到人間，他們所有的道行都將消失，他們什麼都會忘掉，又會成爲一個普通的凡人。阿那含名爲「不來」，要麼是不想來，要麼是不敢來，總之，他們不能來，一旦來了，就會成爲凡人，因爲他們是「擔板漢」。「擔板漢」是大乘對小乘的一個譏笑。「擔板」的意思是他們始終扛著一塊板，類似於防暴警察手裡拿著的那個盾牌一樣。那個盾牌有什麼用呢？盾牌外面是這個世界，盾牌裡面是自己。也就是說，羅漢採用的是迴避制、躲避制——無論天下怎麼樣，我用一個板子擋起來，我躲在板子裡面，將自己與世隔絕，或者說我弄一個金鐘罩把自己罩起來，不管外面的世界發生了什麼，皆與我無關，我只管躲在自己的小世界裡享清閑。這就有點像鴕鳥，當鴕鳥遇到危險時它就使勁奔跑，如果通過逃跑的方式仍然擺脫不了危險，它就把頭插進沙子中或草堆中——我不管了，我不看了，我也不聽了，你愛怎麼地就怎麼地——這就是鴕鳥。阿羅漢在很大程度上也有鴕鳥思想，他不問一切，一味閉目塞聽，始終在身邊擋一塊板子，走到哪裡就把板子帶到哪裡，把所有的熱情全部抹殺掉，灰心滅智，對這個世界的任何事物都不感興趣，沉浸在一種極度的消極狀態之中。可一旦把這塊板子拆掉，融入世俗之中，他會比俗人還俗人。

第四個果位：四果羅漢，又名大阿羅漢果[2]，簡稱羅漢果。羅漢果是羅漢道的最高果位，是羅漢中最大

---

[1] 關於業力學說更爲全面的闡述，請參閱我的其它著作，如《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一書中《什麼是瑜伽》，以及《〈瑜伽經〉直解》一書中《業力、業種與轉識成智》等相關文章。

[2] 現在的泰國、斯里蘭卡等國，還有中國的雲南等地區都屬於小乘佛法地區，這些地區的人們認爲，佛就是大阿羅漢，大阿羅漢就是修行的最高境界。但中國內地的大乘佛教則認爲除了大阿羅漢以外還有菩薩，菩薩之極果就是佛。這是大乘、小乘對成佛在定義上的重大差異。（潘麟：《到彼岸賞月——金剛經的智慧》，北京：五洲傳播出版社，2017 年，第 147 頁。）

者、最徹底者、最究竟者。除了不還之外，大阿羅漢還達到了人格的極致、生命的圓滿，但這個圓滿是一個打引號的圓滿，與佛的圓滿不是一個圓滿。簡而言之，佛陀的圓滿是積極性圓滿，是圓滿中的圓滿，而大阿羅漢的圓滿是消極性圓滿，但消極性圓滿也是某種意義上的圓滿，是不圓滿中的圓滿。獲得大阿羅漢果位的聖人們，那就更是可以不來人間了，不僅可以不來，而且在臨走之前還不是鞠個躬告別那麼簡單，他們臨走時都要來點神通，作爲他們告別世界的一個祝賀，作爲他們給世界的禮物。當大阿羅漢開始進入涅槃的時候，有的是上半身冒火，下半身冒水；有的是地動山搖，像地震一般；還有的是天空中出現彩雲，很多極爲美妙的聲音從天外傳來；所有的飛禽走獸都鴉雀無聲，就連平時愛哭鬧的孩子都不哭鬧了，方圓幾百里之內寂靜如夜，沒有任何噪音……因爲一個大賢人、大阿羅漢就要涅槃了。這些盛況在佛經中有明確的記載。我在西藏雪域修行和考察時，也聽到和親身經歷過很多這樣的事例。在那些修行人去世時，佛經上的這些記載或全部或部分地被驗證了，真的是大地震動、天樂齊鳴等，持續數日之久，方圓百里或數百里之內天地色變、萬物含悲。有緣親身經歷者，無不感到深深的震撼。由此可證佛法不虛，修行不虛，佛陀的確如《金剛經》中所言「是實語者，是不妄語者」。但大阿羅漢與前三個果位的羅漢一樣，也不敢再來人世間。即從初果羅漢到第四果位大阿羅漢，都不敢到人世間來，因爲衹要他們來到人世間，就有來無回。世間的萬丈紅塵可以把各果羅漢迅速淹沒，讓其找不到自己，迷失自己，讓其產生我相、人相、壽者相、眾生相，這便是人世間的威力，也是人世間的可怕之處。[1]而且大阿羅漢的涅槃是有餘涅槃，雖說他們沒有業了，但他們仍然有障。這個障是什麼障呢？所知障，或稱爲法障。大阿羅漢於法不能通達自在，因爲他們獲得成就和造詣所採用的是極度消極之法。一味地消極並不符合佛陀的精神，所以佛陀在講完羅漢道以後，開始講菩薩道、佛道，從消極變得積極，這纔是佛陀的真思想、真精神——積極進取，對人生、對學問、對修行等一切都是積極進取的。[2]

總之，當你達到初果羅漢時，你就進入聖人行列了，雖然你只是聖人行列中最低的級別，但最低的級別你也是聖人，哪怕你衹是開了一點點小悟，但這一點點小悟是必須要開的。這就有點像在大學裡，大學一年級的學生是大學生，大學四年級的學生也是大學生，哪怕你昨天剛剛入學，你也是大學生。衹要達到初果羅漢，你就是聖僧了，衹有聖僧才有資格接受他人的皈依。這是皈依的最低限度，不達到初果羅漢是不可以做對方的皈依对象的。也就是說，雖然開悟有深也有淺，但如果你一點點小悟都沒開，你是沒有資格開門收徒、傳授佛法的，因爲你自己還是凡夫，你自己的眼睛還是瞎的，你自己還沒走在正道上，你有什麼能力去引導眾生走向光明、走向正道呢？你自己還在水裡撲騰著喊救命，如何能把別人從苦海中引上彼岸呢？自溺如何救人呢？你是做不到的。因此，最低限度你也要達到初果羅漢。

這就是小乘佛法和大乘佛法時期提倡的三皈依——皈依佛、皈依法、皈依僧。皈依佛，就是將我們的整個身心交給佛；皈依法，就是將我們的整個身心交給法；皈依僧，就是將我們的整個身心交給高僧大德，交給修行有成就的人，交給智者。但在現實中，主要突出的是兩皈依——皈依佛、皈依僧，很少有人能真正理解「皈依法」的真意。比如我們在修煉某種呼吸法的時候，吸氣時想著宇宙的能量從鼻孔吸進來，呼氣時想著全身的業障、業力、煩惱、病氣從口腔、鼻子呼出去，呼到天邊。當我們在練習這種呼吸法的時候，就需要把整個身心都投入進去，因爲皈依就是將自己的全部身家性命都投入進去。禪舞也是法，當我們在跳禪舞時，就要把整個身心交給舞本身。但事實上，很多人沒有真正做到皈依法。其實皈依法比皈依佛、皈依僧更加重要，因爲衹有法才能讓你走向解脫、走向覺悟。皈依僧，僧本身沒有辦法使你解脫，僧能使你解脫也是

[1] 潘麟：《到彼岸賞月——金剛經的智慧》，北京：五洲傳播出版社，2017 年，第 147 頁。
[2] 潘麟：《到彼岸賞月——金剛經的智慧》，北京：五洲傳播出版社，2017 年，第 139—147 頁。

通過法來讓你解脫的，所以皈依僧還是皈依法。皈依佛，佛也不能讓你解脫，佛是佛，你是你，佛要讓你解脫也要對應著法，所以佛陀講了 49 年的法，是他的教導、他的法門讓你解脫的，即讓你解脫的是佛法，而不是佛。因此，皈依僧沒有多大意義，皈依佛也沒有多大意義，人真正要皈依的是法，而我們又恰恰沒有皈依法。

我們要明白：我們學什麼法，就要把自己交給什麼法；我們修行什麼法，就要把自己交給什麼法。這與儒家的孔子所說的「祭神如神在」[1]有異曲同工之妙。孔子不是宗教教徒，孔子是不信神的，但一旦拜起神來，比有神靈信仰的人還要虔誠，因爲「如神在」，即假設神是在的。「如神在」，這個「如」字用得太妙了！孔子沒有說有神，也沒有說無神，孔子沒有說神在，也沒有說神不在。那到底有沒有神？到底神在還是不在？孔子說：「如神在」。你看，妙就妙在這兒——「如神在」。我既不承認他是神，但我又把他看待成神。因此，我們在跳禪舞時，不是把舞蹈當作單純的舞蹈，而是作爲一場嚴肅的宗教祭祀、宗教禮儀，用非常認真、非常嚴肅的態度去舞蹈——這就是「祭神如神在」。此時的舞就不是一般意義上的舞了，而是獻給神的舞，我用對待上帝的態度、對待佛的態度來對待它。這不是假設，是真的。我用最大的虔誠去對待它——整個舞蹈的過程都是祭神的過程，都是不斷深入地皈依的過程，我把整個身家性命奉獻給這個舞、這個神。這就是皈依法。

由於跳禪舞的過程就是一個祭祀的過程，就是一個敬神的過程，就是一次修行的過程，故禪舞不是一般的舞蹈，在跳禪舞的時候，要以「敬神如神在」的態度來對待舞蹈。舞蹈時我們還可以加一個祈請：「祈請師父來引導我，讓我進入高深的舞蹈狀態，跳出最好的舞蹈來給觀眾看，給佛菩薩看，給天神看，給一切聖賢看。」我們整個舞蹈的過程都是一個敬神的過程，舞蹈時要把所有的觀眾觀想成佛或聖賢，對觀眾跳舞就是對一切佛、一切聖賢跳舞，把自己觀想成祭品，我們拿自己的身體、自己的舞蹈作爲祭品來祭祀他們、供養他們，或者觀想自己此刻就是神，就是神的化身。這些都不是想像，而是要實打實地觀想，心態要到，態度要到，前提就是我們能不能做到把整個的身心全部交出去。

佛家有個詞叫「緣起」。舞者與觀眾要有相應的緣起和觀想，衹有具備了這些外在條件和前提條件之後，才能算是正式進入了禪舞。態度是緣起的核心精神——我們有什麼樣的態度，就會有什麼樣的結果。我們的舞到底能跳到什麼境界，依我們而定。我們用什麼樣的心態、什麼樣的態度來對待它，它就會呈現出相應的什麼樣的境界——如果我們用一種吊兒郎當的、嬉笑的態度來舞蹈，那麼它就衹是普通的舞蹈，或衹是一些肢體動作而已；如果我們把它看成是敬獻給佛最好祭品，看作是人世間「最美的讚歌」，那麼它所有的境界自然會彰顯。因此，跳禪舞獲得的作用與境界，依我們而定，依我們的態度而定。

爲什麼說禪舞可以讓人入道、悟道乃至於成道？因爲這直接取決於舞者的態度。我們的態度到達哪一層，它就會發生相應的結果；反之，沒到就不會發生。很多人因爲沒到，所以不相信；因爲不相信，所以沒到。這就是整個過程被顛倒過來了。如果我們相信自己在舞蹈的過程中能成佛，那麼我們就能成佛；如果我們認爲這衹是一個觀賞性的舞蹈而已，根本不可能通過跳舞而成佛，那麼它就衹是一個節目表演而已。因此，究竟是舞蹈，還是禪舞，依我們而定。我們說舞蹈裡沒有道，它就沒有道；我們說舞蹈裡有小道，它就有小道；我們說舞蹈裡有大道，它就有大道。所以，到底有沒有道，道是大還是小，依我們而定，依我們有怎樣的心態、播下了怎樣的種子、有著怎樣的緣起而定。

在金剛乘佛法時期，就不是三皈依了，而是四皈依——除了皈依佛、皈依法、皈依僧之外，還要加一個

[1] 中華書局經典教育研究中心：《論語誦讀本》，北京：中華書局，2019 年，第 21 頁。

皈依上師。而且在金剛乘佛法中，把皈依上師放在首位，即只皈依上師就夠了。我們可以不皈依佛、不皈依法、不皈依僧，但必須皈依上師。因爲上師就是佛，我們皈依上師了，就是皈依佛了；上師的教導就是法，我們皈依上師了，就是皈依法了；上師就是得了聖位的修行人，我們皈依上師了，就是皈依聖僧了。金剛乘佛法把皈依佛、皈依法、皈依僧，都納入皈依上師這一個之中，而且非常明確，皈依上師勝過皈依佛、法、僧。我們可以省略掉皈依佛、法、僧，但不能省略皈依上師，上師是必須要皈依的，因爲皈依了上師就已經皈依了佛法僧，所以不需要另外再皈依佛、法、僧，或者說另外皈不皈依佛、法、僧都可有可無了，有也行，沒有也沒什麼。

皈依上師就是找到一個現實中的上師，我在他面前磕幾個頭，給他一些拜師禮，給他一些供養，從此以後，外在地確定了雙方的師徒關係和師徒傳承，我認他爲師，他認可我爲徒。但由於這種師徒關係是一種社會化的關係，因此，它是外在的，故這種皈依就叫外皈依。這種師徒關係，在漢地稱爲「認可」，在西藏不叫「認可」，叫「攝受」，即某某上師攝受我爲他的弟子。「攝受」這個詞非常妙，其中奧妙無窮。上師就相當於一個子宮，我在這個子宮裡面孕育著，這就叫「攝受」。我皈依了這個上師，就等於我找到了一個新的子宮，走進這個新的子宮，被這個新的子宮重新孕育、孕化一番，再生出來的我就不是過去的我了。所以「攝受」這個詞非常美妙，非常有韻味。這就有點像黑社會裡的老大罩著我的意思，上師攝受我就是上師罩著我，我被誰攝受就是被誰罩著，但這個罩著我的不是黑社會，而是白社會，從此以後，上師就像陽光一樣普照著我，就像雨露一樣滋潤著我。

西藏的密宗是人類所有的文化體系、智慧體系中，最爲強調皈依的體系。當然，別的文化體系也強調皈依，比如儒家也非常強調尊師重道，基督教也非常強調尊重耶穌，乃至於尊重聖徒，因爲耶穌和聖徒都屬於僧這個範疇。比如在修道院裡，修道院院長的地位是相當高的，修道院院長的話是非遵守不可的，修女和修士們遵照院長的話就是遵照上帝的話，因爲院長就是聖徒。在西藏，上師說的話就是佛說的話，上師說的話就是真理，上師讓我怎麼做我就得怎麼做，我要絕對遵守上師說的話。

在西藏有一首弟子如何侍奉上師的詩叫《事師法五十頌》[1]。很多人讀了《事師法五十頌》後，一開始想不明白爲何要這麼做，但不是先明白了再做，而是做了一段時間後，自然就明白了，自然就會從內心深處認識到，師徒之間理當如此，就應當要這樣尊師重道，不然的話，人類的倫理道德就會倒塌，人類的道統就會中斷，爲了人類的倫理道德，爲了人類的道統，非這樣做不可。儘管在剛開始做的時候，我們覺得很彆扭、很勉強、很不情願，但那是因爲我們當時無知，慢慢地等我們的覺知提高了，再來理解這個事情，就會深深地意識到非這樣不可，甚至還反過來，覺得五十頌都不夠，應該一百頌才對。因爲衹有這樣，我們的道統才能更好地傳承下去，人類的倫理綱常才能更好地維持下去，不然的話，人類的倫理綱常就亂掉了，這是不行的。若一個家的綱常亂了，這個家就毀了；若一個民族的綱常亂了，這個民族就毀了。綱常是一個家、一個民族最低的底線，所以人類的綱常永遠不能亂。師徒關係也是人類倫理綱常中的一種。在確定了師徒關係後，上師歸上師位，弟子歸弟子位，各就各位。這就如同儒家的孔子所說的「君君，臣臣，父父，子子」[2]——君像君一樣，臣像臣一樣，父像父一樣，子像子一樣。如果綱常亂掉了，就變成了君像臣，臣像君，子像父，父像子，師像徒，徒像師，那就亂套了。一亂套就沒有規矩了，就不成方圓了，沒有了方圓，連最外圍的學統都沒有了，更談不上內在的道統，整個人類文明文化的精神大廈、智慧大廈就倒塌了，中斷了，後果很可

[1] 《事師法五十頌》：主要內容是學僧對其軌範師應持的態度及應遵循的守則。藏文譯本說原頌爲拔毗天所集（漢文譯本說馬鳴所集）。明建文四年（1402 年）宗喀巴著《事師法五十頌釋》。在宗喀巴以前，沒有專文註釋，由師徒輾轉講授，口傳既久，漸起爭論。宗喀巴乃廣引經論，闡明本義。（參見任繼愈主編：《宗教大辭典》，上海：上海辭書出版社，1998 年，第 741 頁。）

[2] 中華書局經典教育研究中心：《論語誦讀本》，北京：中華書局，2019 年，第 111 頁。

怕！因此，哪怕規矩嚴格點、過分點都沒關係，但不能沒有。西藏的密宗之所以能代代出大師，從很大程度上就起源於《事師法五十頌》，換句話說，《事師法五十頌》締造了一代又一代的大師。但在漢地，沒有《事師法五十頌》，沒有像藏地那樣尊師重道，所以漢地的佛法中斷了，很是可惜。

這些還僅僅是外皈依，即外在的、形式性的、表面的、帶有一定社會色彩的皈依。爲何說外皈依是帶有一定社會色彩的呢？因爲如果你的師父在社會上有一定的地位，你作爲他的弟子，就能贏得社會的廣泛尊重。所以，師徒關係是含有社會成分的，含有外在形式的。上師不僅傳授你道統，也會傳授你學統，比如天文、算術、醫藥、邏輯、星相學，以及日常生活中的一些技能、技巧等，這些都是外圍的，都是社會性的東西，因此，這些都屬於外皈依。

2.內皈依

內皈依是內在的師徒關係。師徒之間已經有了深深的情感聯繫，不管是師對徒，還是徒對師，都有了深深的情感上的聯繫和交融，這就叫內皈依。這個時候，在徒弟的心中，在情感上對師父有著極大的尊敬和肯定，而不是出於外在的功利性目的。有很多人拜師是出於外在的功利性目的。什麼是功利性目的呢？就是這個師父有名氣，我要是成爲了他的弟子，在社會活動上對我有利，出於功利性目的我拜他爲師，拜完師以後就到處聲稱「我是誰誰誰的弟子」。比如季羨林先生[1]在學術界、思想界名聲廣博，有泰山北斗之地位，我要是有機會能拜季老爲師那就太好了，我就可以到處去炫耀「我是季老弟子」，這樣對我的一生的各方面都有幫助，至少是有利無害。如果以這樣的功利之心去拜師，就是典型的外皈依，就是社會化的皈依。比外皈依高一層的就是內皈依。我不管我的師父、老師在社會上有沒有地位，我也不打算通過拜師來謀求改善我的社會地位和社會形象，這些都不是我所追求的，我是因爲發自內心喜愛老師的思想、老師的學問、老師的品德而拜其爲師，這就是內皈依。

3.密皈依

密皈依就是皈依氣、脈、明點，嚴格地講，應該再加上種子字（種子字是氣、脈、明點的結合，不能單獨說種子字是氣，或者說是脈，或者說是明點，種子字既是氣，也是脈，也是明點，它集三者於一體，集三者之精華）。皈依的意思就是皈命，就是我們把自己整個交給氣、交給脈、交給明點。我們是子，氣脈明點是母，如子歸母。氣脈明點是我們的母親，是我們的根，除了它，我們什麼都沒有了，祇有我們皈依它、融入它、成爲它，讓它掌控我們，而不是我們掌控它。如果我們想掌控它，這裡面就有著一種深深的不信任，我們信不過氣脈明點，我們總是要掌控它，而不願意被它掌控。修行的過程就是逐漸消除自我掌控的過程。常人的自我等於掌控，它們是一回事——我們有多強的自我，就有多強的掌控欲、控制欲；反之，我們有多強的掌控欲、控制欲，就有多強的自我。我們可以通過自己的掌控欲和別人的掌控欲的強弱，來判斷自己和別人自我的強弱。淡化我們的掌控欲，就是淡化我們的自我，最後我們徹底不掌控了，徹底撒手了，我們就

---

[1] 季羨林（1911—2009 年），東方學家、印度學家、梵語語言學家、翻譯家、作家、教育家。原籍山東清平（現并入臨清市）。1934 年畢業於清華大學西洋文學系。翌年秋到德國格廷根大學留學，主系是印度學，副系是英國語言學和斯拉夫語言學。學習梵文、巴利文、俄文、南斯拉夫文、阿拉伯文以及吐火羅文。1937 年起兼任格廷根大學漢學系講師。1941 年獲哲學博士學位。1946 年回國，到北京大學任教授，兼東方語言文學系主任。爲中科院哲學社會科學部委員。1978 年至 1984 年任北京大學副校長。1978 年後曾任中國外國文學會副會長、中國敦煌吐魯番學會會長等職。在印歐語言、原始佛教語言研究等方面，特別是在把中古印度語言的語法特點和印度佛教史的研究結合起來方面，都有突出的成就。晚年特別重視思考傳統文化與現代化問題，提出「天人合一」新解，認爲它「是東方綜合思維模式的最高最完整的體現」，主張建設和諧社會還應包括「身心和諧」。在臨終前不久還在醞釀提出「大國學」的概念。據其弟子說，這「大國學」包括全中華 56 個民族的文化財富，以及歷代中國人向世界學習的文化成果。著作有《印度古代語言論集》《原始佛教的語言問題》《中印文化關係史論叢》、印度兩大史詩之一《羅摩衍那》（七冊）中譯本，以及《留德十年》《牛棚雜憶》《病榻雜記》等散文集。（張岱年主編，夏乃儒執行主編：《孔子百科辭典》，上海：上海辭書出版社，2010 年。）

達到了無我之境。

我們要把氣脈明點作爲自己的上師，作爲自己的本尊，作爲自己生命的源頭。我們不要把自己認同於自己的肉體，而要把自己認同爲氣脈明點，但不是認同爲凡夫的氣脈明點，而是認同爲佛的氣脈明點——佛的氣脈明點與我們的氣脈明點是一樣的。師父是佛性的化身，師父就是佛。我的身口意和師父的身口意高度交融，我的氣脈明點和師父的氣脈明點高度交融，我的生命和師父的生命處於高度的互動與互融之中，如瓶瀉一般，一個瓶子裡的水倒向另一個瓶子，一個生命倒向另一個生命，師父的生命內涵完全移植到我的生命之中，這就是心印傳承（又名加持）。密皈依的秘訣就是皈依二字——我們充分地信任我們的氣、我們的脈、我們的明點，視它爲主人，它把我們帶到哪裡，我們就到哪裡，我們沒有任何的掙扎，順著它的方向走，就能走出佛法這個九曲迷宮；反之，我們一旦自作聰明、自作主張，就一定會在迷宮中出不來。

密皈依有點像性命皈依，我把自己的整個人生、整個身心建立在師父之上，把師父看成一個巨大的、無形的子宮或是熔爐，我把自己投入師父這個熔爐中歷練一番再生出來，這就叫密皈依。就像太上老君的煉丹爐一樣，把孫悟空煉得火眼金睛。師父就是這個煉丹爐，我投入師父這個煉丹爐中，好好地錘煉一番再生出來，讓我的整個身心都脫胎換骨。

我們可以在密皈依層面修師徒相應。我的眼睛所看到的一切都是師父的化現，耳朵所聽到的一切都是師父的化現，大腦中出現的一切念頭也都是師父的化現。比如我走在太陽底下，是師父的智慧化爲太陽在照耀著我、淨化著我，而師父是誰化的，師父是佛陀化的，佛陀又是什麼化的，佛陀是佛性化的。師父、佛陀、佛性，三而一，一而三，三者之間沒有任何差別。我走的路就是師父的氣脈，我不是走在路上，而是走在師父的氣脈上；我身上吹來一陣風，是師父化成一陣風來吹拂我，風就是師父的加持力；我走在大地上，是師父把自己化爲大地，支撐著我，師父太慈悲了；我看到路邊的樹，是師父化成了綠樹來滋養我的心、滋養我的眼；我看到一朵花，是師父化成了花，來愉悅我，給我的身心帶來快樂；我洗澡的時候，師父化爲水沐浴我的全身、潔淨我的身心；我吃飯，是師父化爲飯來給我充飢；我睡眠，是師父化爲床來讓我的身體能得到休息，師父化爲被，蓋著我的身體讓我不冷，我感受到的不是被子的溫暖，而是師父的溫暖；當我聽到刺耳的音樂，這是師父在警醒我，在給我消業；當我聽到愉快的音樂，這是師父化成了音樂來愉悅我；包括我晚上做的夢都是師父賜予我的夢，讓我明白一些事理；就連我的指甲都是師父讓我長出來的；當我遇到了不順之事，太好了，師父用這件事情來考驗我，師父很慈悲，他知道我這個人意誌薄弱，專門化成了這件事來強化我的意志、鍛煉我的品行；當我遇到了愉快之事，這是師父賜予我的快樂，感恩師父；當我在走路時不小心被石頭絆倒了，這個石頭就是師父化成的，師父知道我這個人走路粗心，爲了提高我的覺知力和警覺力，師父化成石頭來警告我，讓我以後走路要充滿覺知……總之，一切都是師父化出來的，一切都是師父。

我們按照這個思維走就行了，我們就永遠都在師父的世界中，而且這一切不是觀想，而是發現。我們要用發現的眼睛來對待一切，而不是用想像，這些不是我們想像出來的，不需要想像，祇需要發現。這一點很重要！因爲想像沒有用，而是事實本就如此。比如我們祇是發現了路兩邊的樹是師父的功德化現，我們祇是發現了天上下的雨是師父的功德化出來的甘露。這就是內外不分，內即是外，外即是內，外氣脈明點就是內氣脈明點，內氣脈明點就是外氣脈明點。在內，叫內明點；在外，叫外明點。從外往內看，叫內明點；從內往外看，叫外明點。其實它們是一個明點，祇是呈現的地方不同而已，呈現在外叫外明點，呈現在內叫內明點。這就有點像一個人，來到父親面前是兒子，來到妻子面前是丈夫，角色不同而已。我們現在還生活在二元世界中，對什麼事情還非要習慣性地分內外，其實到了脫噶明體達量相的中期和後期以後，就打通了內外，或者叫超越了內外。修行必須要超越二元，不超越二元，我們不可能解脫，因爲祇有超越了二元才能自在，

不超越二元一定是他在，一旦他在就是束縛，衹有自在才能解脫。因此，沒有什麼內明點和外明點，內明點和外明點衹是表述上的方便，事實上沒有內外之分。比如天空中的太陽就是師父的明點。什麼明點？智慧明點。明點還在往外放光，就是太陽在往外放光。不僅太陽是師父的明點，我內內外外遇到的一切，我所有的身口意，全部是師父的明點，全部是師父的化現。這就叫師徒相應法。

我們要把一切好的理解成是師父的恩賜，把一切不好的理解成是師父對我的警告和警醒。如果我的大腦中出現了愉快的念頭和感受，這是師父的化現。我今天之所以煩惱，這是師父的另一種慈悲，師父有意給了我一腦子的煩惱，從而時時刻刻警醒我，讓我記住在人世間還有那麼多的人和我一樣在煩惱的苦海中不能自拔，讓我不要幾天沒有煩惱就忘記煩惱了，不要好了傷疤忘了疼，不要自以爲是，不要放逸。我的種種煩惱、矛盾、衝突、焦慮等，都是師父在考驗我，看我能不能超越出去。痛苦也是如此，不管我有什麼病，都是師父恩賜給我的，讓我知道人有八苦——生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛，讓我不要忘了八苦。我之前太過於得意忘形了，所以師父賜給我一點疾病，讓我警醒，讓我踏實做人，好好地把心收回來。師父給我疾病，自有他給我的道理，自有我一時難以理解的密意在其中，我坦然受之，因爲這是師父的恩賜，所以我不拒絕，師父給我多少，我就接受多少，哪怕把我病死我都接受。師父讓我病死自然有讓我病死的道理，師父通過這種方式，讓我獲得覺知，獲得消業，獲得解脫，師父以疾病這種方式讓我解脫，這是師父根據我的特點而專門給我製定的解脫之路。所以，我怎麼能拒絕呢？那是不可以拒絕的。我不僅不拒絕，而且要以最深刻、最誠懇的心接受之、感恩之。我除了感恩，還是感恩，永遠在感恩中接受一切。

一切都是師父，沒有什麼不是師父。師父化爲智慧明點，安住在我的心輪中，我全身的脈也是師父的化現。我的脈現在就清淨了，爲什麼清淨了？因爲這是師父的恩賜。我現在身體裡就有很多智慧明點，像螢火蟲一樣飛來飛去，甚至繞著我的身體轉。這麼多的螢火蟲一樣的明點構成了線，構成了面，構成了一個體、一個球，照著我，乃至於這個球放大，從這個球裡面顯化出一個極樂世界，我現在就生活在極樂世界中。我的身體化爲光，光裡面還有很多光點，這些光點都是智慧，我整個人化爲智慧之光。這些都是師父化的，與我沒有任何關係，我什麼都沒做，我衹是放鬆下來，毫無抗拒地讓師父來做這一切。這就是在密皈依層面的師徒相應，在氣脈明點層面的師徒相應，你們可以創造性地去發揮。

4.極密皈依

極密皈依就是把師父視爲我生命的外在化存在、心性的外在化存在。這個時候，我就不再把師父視爲一個肉體性的存在、身體性的存在，而是把師父視爲我內在生命的、主體生命的一個外在的、具象的存在。師父就是我的生命，他不是我之外的一個存在，他就是我生命的另一種存在，或者說是換一種方式的存在，因此，這個時候我視師爲己，將師父的一切言談舉止全部視爲我內在的心性的展現、內在的佛性的展現。我通過師父的存在、通過師父的言談舉止、通過師父的思想學問，來迅速地、直接地、全面地理解我的心性之內涵，因爲師父就是我的心性的外化。這就叫極密皈依。

由於師父就是我生命的外在化存在，因此，我與師父之間當然是一非二，不存在彼此，沒有彼和此，他就是我的生命，他就是我的心性，在我的心性之外，師父是不存在的，師父就是我的心性的具體化存在。因爲如果我直接去理解心性，心性太抽像，我的智商太低，一時半會兒理解不了，所以心性換一種方式，以師父的形式走到我的面前來，以師父的形式把心性的內涵展現出來，這是心性對我的一種慈悲的行爲。此時，師父就是我自己，我跟師父本來即一而非二，故談不上師徒合一，因爲本來就是一，何來合一？合一的意思是本來不是一，本來是二，經過努力才合一。到了極密皈依這個層面，談合一是錯誤的，我們本來即一，何

來合一？合一不是頭上安頭、畫蛇添足嗎？

不管是外皈依、內皈依、密皈依，還是極密皈依，總之，我們都要有皈依。衹有有了皈依，我們生命之舟、身心之舟才有了一個安定處。如果把我們的身和心比喻成一棵幼苗，那麼師父就是肥沃的土地，衹有把幼苗栽入這片肥沃的土地中，它才能茁壯成長，尤其是精神這棵幼苗才能茁壯成長。任何一個人都需要有一個師父，至少一個，多則幾個，但至少要有一個，沒有師父的人是可憐的，是悲哀的。如果一個人在一生中連一個像樣的師父都沒有，那就太可憐了，太悲哀了！因此，我們至少要有一個師父，精神這棵幼苗才能紮下根，紮在一片肥沃的土地上，才能有日後的開花結果，不然的話，這棵幼苗就會枯萎，就會死亡。

我們現在很多人的身心都是枯萎的，就連十幾歲的孩子的身心都是枯萎的、乾涸的、僵化的。我們衹要仔細觀察一下身邊的人，就會發現這一點。這很可怕，很讓人震驚！本來十幾歲的孩子就像上午八九點鐘的太陽，應該處於一種生命茁壯成長的狀態，一種昂揚向上、朝氣蓬勃的狀態，但現在的很多孩子，看起來一個比一個枯萎，一個比一個乾涸，一個比一個淺薄，一個比一個浮躁，普遍缺少根基，這就是沒有師父的原因，沒有皈依的原因。所以，皈依就像是船找到了港灣，就像是幼苗找到了肥沃的土地。皈依就有如此的重要。

禪舞也是如此。要想讓禪舞這種修行從外、內、密到極密不斷地上升、不斷地遞進、不斷地超越，必須要有皈依。衹有在皈依的基礎上，禪舞這棵幼苗才能茁壯成長。我們不要以爲就憑一己之力，就能讓幼苗在空中自己成長爲參天大樹，這是不可能的。如果不信的話我們可以試試。所以說現在很多人很無知，也很任性，總是頑固地認爲自己這棵幼苗不需要肥沃的土地，拒絕肥沃的土地，覺得憑一己之力就能讓幼苗在空中開花結果，最後的結果當然是等若干年時間過去後，發現什麼花也開不了，什麼果也結不了，到了那個時候就已經遲了，已經錯過了師徒相遇的最佳時間了，衹能「白了少年頭，空悲切」[1]。我們身邊有特別多這樣的人，所以我們能夠幸運地有一個師父，能夠把整個身心皈依於他，這是多麼大的幸運和幸福。

有師父是幸福的。師父的一句話就能讓我們少走十年彎路；師父的一句話頂得上我們亂讀十年書，盲目地讀十年書不如聽師父的一句話；師父隨便給我們一個加持頂得上我們修行十年。這麼好、這麼便捷的事爲何不做呢？所以說，有師父的人是幸福的，有師父的人能夠避開狂濤駭浪，時刻在師父的港灣之中，被師父庇佑著，這是多麼幸福的事情。

這就是皈依。皈依就是實修，不是皈依以後我們才開始進行別的方面的實修，而是皈依本身就是實修。千萬要記住這一點！這非常重要！我們不斷地把皈依深化，由外皈依深化到內皈依，由內皈依深化到密皈依，由密皈依深化到極密皈依，不斷地昇華、不斷地深化皈依的過程就是修行的過程，所以皈依就是修行。

㈡發心

關於發心，吾在拙著《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》一書中有過較爲詳細的闡述，摘引如下：

1.發心的重要性

從踏上修行的那一天起，我們就要好好地種下一個正因，如果最初的發心不正的話，就會「因地不純，果遭迂曲」。因地不純，就是在起點的時候，如果心態不擺正，志願不擺正，整個身心不擺正，就很難在成

[1]〔宋〕岳飛《滿江紅》上闋：「怒髮衝冠，憑欄處、瀟瀟雨歇。抬望眼、仰天長嘯，壯懷激烈。三十功名塵與土，八千里路雲和月。莫等閑，白了少年頭，空悲切。」。（趙傳仁主編：《詩詞曲名句辭典》，濟南：山東教育出版社，1988 年，第 782—783 頁。）

長的過程中不遇到麻煩，或者說在經歷種種遭遇的時候，很難正確地處理，很難把遭遇到的種種曲折順利地克服掉、超越掉。

我們從小到現在都沒有受過嚴格而系統的與人生有關的訓練，這是當代人修行沒有成就的一個重要原因。像《三字經》《弟子規》都是很好的，在古代童蒙的時候老師就教這些東西，這些東西看似簡單，但無比重要。它們就像一顆顆種子，埋好了，我們的一生就會走好；如果這些種子埋不到我們的心田中，沒有融化進我們的言行中，則我們這一生都將難以步入正軌。

東方文化一兩百年來中斷了，這一兩百年來整個中國人的身心無依無靠。上至社會精英，下至普通百姓，整個身心的現狀、整個人生和生活的現狀，用八個字就可以概括：野生野長，橫撐豎架。

所謂的野生野長，就是沒有受過正規而系統的人生教育，無論是言談舉止、行站坐臥，還是待人接物、起心動念，處處表現爲野生野長，如同一座荒廢很久的院落。其次是橫撐豎架，我們的整個身心、整個思維，很像蓋大樓的腳手架，橫一條、豎一條，亂七八糟。當代人的身心無不如此，整個精神世界橫撐豎架，沒有規矩，沒有章法，混亂得一塌糊塗，有點像地震後的樣子，到處都是廢墟。沒有一個很好的基礎，沒有一個很好的身心環境，是沒有辦法開始真正的修行的。

然而，很多修行人不願意在基礎上多下功夫，不願意在起點上多作省察，覺得這些都是人生中的小事，我是來跟師父修大法的，這種「瑣事」完全可以忽略不計，如此就形成了高不成低不就的狀態。把你往上提，你是一個提不起的阿斗；往下降，你的自我、你的自大又不允許你放下身段。結果就是不上不下的半吊子，很麻煩！要是年輕人還好辦一些，要是中年以後，各方面業已定型，習氣業障已經固化，再改變起來就非常困難了。

所以現在帶學生教弟子，是件非常辛苦的事情。你把他往上帶吧，帶不上去；帶不上去，咱們就下去吧，他又下不去，他放不下姿態，放不下身段，不能夠踏踏實實地從零做起，從基礎做起，他不願意把自己的前半生推倒了重新再來，反而把他前半生那些陳芝麻爛谷子的習氣，像寶貝一樣保護得很嚴密，像刺蝟一樣不能碰。絕大多數的人都是如此，把自己保護得很緊，不願意把過去推倒了重新再來，所以就上也上不去，下也下不來，高不成低不就。

今天大家到東方生命研究院來學習，我希望大家都能有實實在在的收穫，有實實在在的成長，有實實在在的覺悟。這就要求大家真正地把自己此前養成的各種各樣的習氣毛病放下，好好地清空一下，一切從零開始。不要以爲自己什麼都懂了，很自負的樣子，真正懂一件事，真正懂一門學問是很難的。很多人活了一輩子都未必真正地活明白一件事，所以不要輕言懂了。東方文明非常博大精深，你讀過幾本經典？你學過多少聖賢言教？真懂很難的。我青少年的時候爲了讀書，家裡窮，賣血換錢買書來讀，還要到處拜師訪友，風裡來雨裡去，嘗盡世間冷暖，吃過的苦說出來多數人都會掉淚的。就這樣經過了二十多年的艱苦學習和修行，我纔小有所成。你們正式問學才幾天？正式修行才幾天？就敢自滿？真懂很難的。

我時常興嘆：我們當年跟師父們學習的時候，跟你們現在很不一樣，有時候兩三個月師父才跟我說上幾句話。你們現在呢，我是天天給你們講呀講呀，講到最後就剩下講了，除了講還是講，沒有用！講多了大家就疲憊了，厭倦了。你們剛開始來到我身邊的時候還有個新鮮感，師父說話還管點用，過幾天就疲了，你講你的，我行我素，不再敏於反應了，麻木了。我們當年跟師父學習的時候，他們看我們一眼，給個眼神提示一下，我們就懂了，就成長了，不需要說很多話的。

學習要有一顆學習的心！我原來沒有意識到，最近在你們這裡，我纔意識到，你們的學習態度跟我們當時的學習，差別是很大很大的，特別不一樣。我整天要對你們說呀說呀，無休無止地說。我們那時候呢，師父更多是讓我們看書。比如說，我們問師父一個問題，師父說這個問題在《金剛經》裡面有講明，就這麼提示一下就完了。我們就把《金剛經》看完，心中的問題果然就解決了。下一次又遇到一個問題，師父說這個問題在《楞嚴經》裡佛陀有相關的開示。好，我們又去認真地讀《楞嚴經》。對我影響最大的幾位師父都有一個共同點,那就是話不多。每當有什麼問題,師父告訴你在哪本書裡面,回去翻一翻,這個問題就消解了……我們就是這樣跟師父學習的,不是聽師父無休無止地說呀說呀,更多的是親自去做,在實踐中領悟聖賢教導,在成長中化解各種問題。師父或聖賢們給我們最多的是通過他們的存在來指引我們,身教勝於言教——他們僅僅是存在在那裡就足夠了,通過他們的存在,就足以給我們很多啟發和警醒,給我們的修行以持續的加持,給我們的心靈以歸宿,給我們的成長以推動。

東方文化的核心精神是「知行合一」。知就是行,行就是知,知外無行,行外無知。古代的祖師聖賢們,他們的教導和言行,都不是憑空想像出來的,更不是任性臆造出來的,無不是通過長期的生命實踐而來的。

佛陀在講法時,是一邊身處於他所親證的真實佛境,一邊把此佛境盡可能準確地描述給我們,故佛陀所說定然是真實不虛的、永遠顛撲不破的。這就是爲什麼說釋迦牟尼就是真理,是道路,是生命,是光明。而西方文化恰好相反,西方的哲學家、文學家和思想家們,他們的思想、著作都是建立在推理和構思上的,不是自己親自實踐出來的,不是實修實證出來的,而是長期地在書齋中推理和構思出來的。因此,我們對待西方的著作和對待東方的經典,需要用完全不同的兩種態度。

東方的經典,需要我們長期而真切地實修實證、親身體證,方能悟入而有所心得,僅靠邏輯推理是遠遠不夠的。西方的書籍是作者在精神中推演出來的,通過邏輯演化而來,那麼,你也通過邏輯推演走進去就行了。但東方的經典不是通過邏輯演化出來的,所以僅靠邏輯推演你永遠理解不了《金剛經》《心經》,也永遠理解不了《道德經》《論語》。你祇有去成長自己,親自證悟,才能夠真切地理解它們。這是東方文化和西方文化的重大差異。

一百多年來的西化教育,使我們當代人自覺或不自覺地愛用對待西方文化的方式來對待東方文化。態度決定結果,因爲態度錯了,結果必然錯。就像我們現在的態度,始終是試圖用邏輯、用推演、用構劃的方式來理解東方歷代聖賢的言教,這將永遠不可能真正地理解和悟入東方文化。就算再學一萬年,你還是你,佛還是佛;你還是你,孔子還是孔子。你們之間沒有關係！不是你不用功,也不是你不勤奮,而是你的方法和方向錯了,結果必然是南轅北轍,你在用對待西方文化的方式來對待東方文化,起步就錯了。

最近我老是在重複這個主題,就是一定要把東西方文化的性格差異講說清楚,不厭其煩地告訴大傢什麼是道統,什麼是學統。這個不說清楚,你們的學術見地、你們的修行成長,永遠難以上路。

一旦把自己的心態調到位了,每一天的變化都是清晰而真實的。那個時候你就自發地從內心深處生起一些真實的東西,比如尊師重道、踐行仁義等。這個時候不需要師父一再跟你強調,而是你從內心深處領悟到尊師重道的重要性,因而也就從內心深處升起了真實的尊師重道之心。你會真切地認識到,像尊師重道,像踐行仁義等等,這一切是如此的理所當然,如此的天經地義。有此真實之洞見的同時,也必然從我們的生命中真實地顯化出真善美。此時的真是真實之真,不是臆想或構思出來的;此時的善是真實之善,是從內心深處自發升起的慈悲、升起的大愛;此時我們會真切地意識到,包括自己在內的人類皆應該過善良的生活,應該成爲善良的化身,因爲我們此時真切地看到,善擁有著無限的利益和言說無盡的好處,同時也認識到那些

造惡之人，是天下最愚昧之人，並油然生起對這些愚昧之人無限的憐憫和同情。發現了真，發現了善，當然也會發現真實的美：當我們越來越成長之後，當我們越來越覺醒之後，當我們越來越無我之後，就會發現整個世界都是美麗的，每一個事物都是美的化身，觸目所在皆爲美。美和樂又是相互關聯的，所有的事物都會給你帶來無以言喻的快樂和享受，爲什麼還要去做那些醜陋和敗德的事情呢？太愚昧了！

真正的道德是從生命的內在自發地生起的，如此的道德纔是真正的道德。這就是儒家以及整個東方文明幾千年來孜孜以求的人生目標。道德和智慧皆是來自生命真實的覺醒，故有德者必有智，有智者也必有德。德與智皆爲生命先天之本有，非後天之建構。在我們的生命內部，道德與智慧從本以來即已圓滿具足，真善美同樣也是從本以來即已圓滿具足。生命化身爲善，則表現爲道德（良知）；生命化身爲真，則表現爲智慧（般若）；生命化身爲美，則表現爲喜悅（幸福）。

有多少智就會有多少善。反過來說，有多少品德就證明這個人有多少智慧，而且這種智慧是真智慧，假智慧是不會給我們帶來真品德的，真品德一定是建立在真智慧的基礎上。他的確是看清楚、看透徹了真善美所帶來的無限利益、無限快樂，而假惡醜所帶來的則是無盡的痛苦，所以從此以後他寧願丟掉自己的性命，也不會去做假惡醜的事情。這就是儒家所說的，一位真智慧者，一定是殺身成仁，而不是殺仁成身（寧願爲道德而捨去性命，也不願犧牲良知來成全個己私利）。爲什麼他寧願殺身成仁，而不願意殺仁成身？因爲他從內心深處真真切切地認識到：做假惡醜的事情太愚蠢，害人而不利己，必要的話，哪怕獻出生命都可以，但是讓他違背仁義，他做不到。這個斷然不願違背仁義的前提，一定是他切實領悟了生命之真義，徹底明白了真善美皆爲內在生命之顯化，違背真善美，就是違背生命的內在法則，就是背覺合塵，就是自甘墮落。但凡不願自甘墮落者，當然不願違背生命之理；但凡偽君子者，真小人者，定是沒有真切明白生命之理，沒有領悟道德與智慧乃生命先天本有之物，而至於此。

2.過去修行者的風骨與發心

有一次我在杭州和一個瑜伽館的負責人聊天，他說他有個願望，要把瑜伽像當年的佛法一樣全面地引進中國來，紮下根，使之成爲除了佛法以外，第二個從印度引進來的文化體系或者叫修行體系。我說這個願望很好啊，但是我們現在的瑜伽人有沒有像當年的佛家大師們那樣的決心和意志呢？有沒有像當年的佛家大師們那樣的精神和毅力呢？

我說我給你講一講什麼叫佛教大師的精神，就以玄奘爲例。爲了把更多的佛經翻譯到中國來，玄奘發心去天竺（古印度）取經。他在經過沙漠的時候斷水了，三天三夜滴水未進。到後來，他感到自己快要死了。在這種情況下他就問自己，是佛陀重要還是水重要？換言之，是佛陀重要還是性命重要？玄奘大師毫不猶豫地給出了答案：佛陀比水重要！於是他就給自己立了一個誓言：寧願向西一步死，決不向東一步生。這就是佛教大師爲法忘軀的精神——爲人類文明的傳承和交流，不惜生命。我們現在的這些瑜伽人有這樣的精神和發心嗎？如果我們沒有這樣的精神，拿什麼去和當年的佛教大師們相比呢？因爲有這樣的一群大師，才把佛法或者叫佛家文化從西天像螞蟻搬家似的一點點搬到東土來，從而成爲中國傳統文化的一個重要組成部分。

這些大師們因爲有了這樣的精神而成爲了中國歷史上輝煌而燦爛的星星，但現在我國的瑜伽界能出這樣的大師嗎？我們的瑜伽師們能有這樣的精神嗎？把我國的瑜伽教練和老師們全部集合到一起，看看誰有這樣的精神？若無這樣的精神，如何能把印度古老的瑜伽文化移植到中國來，並在中國生根發芽、開花結果？

希望把印度古老的瑜伽文化移植到中國來，並在中國紮根，在未來的中國形成一個全新的文化體系，這

種想法非常好，但這需要一群有犧牲精神和開創精神的瑜伽人才能實現。捫心自問，我們有這種精神嗎？沒有這種精神就是空談。我們現在在中國講授瑜伽、修行瑜伽，需要有真正的文化忠誠，需要有真正的爲傳承文明而敢於犧牲的精神，否則，中國的瑜伽熱就會像其它流行風潮一樣，僅僅是一陣風而已，就像一首流行歌曲那樣，熱上個三五年就消失了。如果大家都沉溺於自私自利的小我之中，起心動念所考慮的都是自己那一畝三分地，這樣是不能把瑜伽修行好的，也不能把瑜伽文化成功地引進並融入中國這片古老的土地上。

我們之所以知道玄奘西天取經是因爲有一部膾炙人口的小說《西遊記》，但玄奘不是西天取經中最偉大的，去西天取經中最偉大的是玄奘之前約兩百年左右的另外一位高僧，叫法顯。法顯的精神比玄奘的精神還要偉大得多。還有玄奘之後的義淨法師，義淨法師過雪山時的那股精神，比起玄奘的「寧願向西一步死，決不向東一步生」還要感人得多。但是這些人我們都不瞭解，我們只知道玄奘，是因爲家喻戶曉的《西遊記》，讓我們知道了玄奘有九九八十一難，而不知道義淨等人也是有八十一難的。

前後有數千位高僧曾去西天取經，很遺憾這些人有一多半都死在了路上，衹有不到一半的人成功地取經回來。玄奘等人是幸運的，那些不幸的人其實更偉大，很遺憾他們都被埋沒在歷史的沙漠之中。如今還有沒有人對文明和文化能有這樣的發心？當代再也沒有殺身成仁，再也看不到爲法忘軀，現今我們的精神都很渺小，整天圍繞著這一百多斤的軀體轉來轉去，還想修行？拿什麼修行？就拿自己那個小私心、小自我去修行？修一萬年還是私心，還是小我。若發心不正，無人能順利地完成心性覺醒之路，無法於此生獲得生命的圓滿。因此，我們第一步要做的就是發心。

3.發兩心

發什麼心呢？發大心，發至上之心，發大善之心，發像佛家所說的出離心、菩提心。所謂的「發心」就是從此刻起，我真真切切地認識到：萬般皆下品，唯有讀書高；萬般皆下品，唯有修行高。發心是在心靈中埋下種子，發心是此後修行和成長的根本動力。不能由別人逼著你發心，也不能跟風式地發心，而是你完全出於自覺自願地發心。

發心不是說今天我發了心，明天就忘了。通俗地說，發心就是老百姓所說的發誓，這還不是發一般的誓，而是發毒誓，發生死之誓。當我的生死與這兩個心發生衝突的時候怎麼辦？選擇這兩個心而不要生死，這就叫「殺身成仁」，這就叫「爲法忘軀」。大病來了，我需不需要維護住這兩個心？當然要維護。生死現前的時候，我需不需要維護住這兩個心？當然要維護。即沒有任何條件、沒有任何理由，一直到死，我都要捍衛好這兩個心。衹有當這兩個心具備了，我們才能夠真正地有實質性的成長。

在過去，不管是儒家、佛家，還是道家，包括瑜伽，如果弟子不懇切發這二心，是得不到任何教授的，師父是不傳法的，因爲你還沒有做好準備，你不是法器。若你不是法器，師父就沒辦法教你，因爲教了你，你也不當真、不好好學。有此出離心和菩提心作爲前提，你纔做好了準備，你纔是一個孺子可教之人，不然的話，你還在凡夫裡面，還在你的無明和習氣中沉淪著，這樣的人是不堪教化的。勘以教化的最低程度、最低底線就是你必須從內心深處發此二心。發心是種子，教化是陽光雨露。沒有一顆優良的種子，再好的陽光雨露也是沒有意義的。

沒有一個好的發心，修行是沒有用的。全世界所有的修行，不管是修佛的、修道的、修瑜伽的，包括修禪舞的，所有的修行人，衹要沒有一個堅定的發心，沒有任何一個人能有所成就。因爲你不可能經受住在成長過程中遇到的重重困難。衹要一經受不住困難，你就退回來了，一退回來，你就失敗了。就像燒開水一樣，

燒到 30 度或 50 度不燒了，就失敗了，哪怕燒到 99 度不燒了，也是失敗了，衹有燒到 100 度，纔是成功的。在成長的過程中，你肯定會遇到種種極其難以克服的困難，如果你沒有一個堅定的發心，你就會給自己找種種藉口和理由，你就衝不破這些困難，一衝不破困難，你就會步入歧途，就會退回來，你的修行就中斷了，就結束了。你到底能不能堅持下去，能堅持多久，能不能堅持到最後的勝利，就取決於你的發心如何。

(1)發出離心——勇脫紅塵，爲聖是念

何謂「出離心」？「出」就是出來——我要從過去的煩惱、痛苦、小我、私我、輪迴、墮落，以及舊有的惡習、舊有的身口意三業中解脫出來、超越出來；「離」就是離開——離開生死，離開貪瞋癡，離開顛倒與夢幻等。我下定決心要出離，從此以後永不退轉，永不再回到自私小我之中，永不再回到輪迴生死之中，永不再回到貪瞋癡慢疑五毒之中；我下定決心，必須成長，絕不退縮，絕不沉淪！這就是發出離心。這樣的心必須生起。

一旦你真的發出離心了，你就再也不會說：「這些都是我幾十年來養成的習慣，我改不了了。」因爲你既然已經發出離心了，這些理由和藉口就都不成立了，它們就都隨之消失了。這樣一來，你在日常生活中就不會被一些所謂的負能量所干擾。比如別人說自己的習氣深重，改不了了，你就不會跟著說我的習氣也深重，也改不了了，你就不會去附和、迎合別人的觀點。相反，你會說：「你們可以有資格給自己找理由，但我已經沒有資格了，因爲我是已經發過出離心的人了，所以不管我的慧根好不好，我衹能上升，絕不下墜！」這纔叫真正的發心。

我曾在陝西西安終南山拜訪過一位隱士，這位隱士叫張煒明[1]。他是一位修行家，他的父母生活在四川省色達縣，都是地地道道的漢人，故他也是漢人，但他出生在藏區，因此他會兩種語言：藏語和漢語。當他長大以後，就走向了修行之路。近幾年他成了著名藏漢翻譯家，他組建了一個翻譯團隊，在四川成都翻譯了好多秘傳的法本和大師們的傳記。除了像劉立千[2]這些老藏漢翻譯家之外，他是活著的當代最偉大的藏漢翻譯家之一，他翻譯的法本和傳記「信、達、雅」都有，他一個人翻譯的著作就有好幾摞子，而且每本著作都很重要，同時他自己也是紅、黃、花、白這幾個教派的正宗傳承人，是大圓滿、大手印、道果法的正宗傳承人。他自己從年輕的時候就開始閉關修行，時不時閉個三年關、五年關，一直修行至今，所以他是一個真正的實修家。

我知道他近幾年都在終南山閉關實修，於是我就去拜訪他。在拜訪他的時候，我們在一起聊天，其中就聊到了一個很重要的內容。在西藏有一個不大的教派，是格魯派的前身，是由阿底峽尊者[3]（982—1054 年）

---

[1] 張煒明：1965 年出生於四川省甘孜州色達縣，先後就讀兩所高校的農學系和藏語言文學系。1988 年從《甘孜日報》辭職後，在色達、德格等康藏地區的寺廟和佛學院系統地學習藏傳佛教的顯密教理，主要獲得了欽哲仁波切和蔣貢康楚仁波切所傳承的所有新舊密乘、地伏藏、伏伏藏、意伏藏、隨念、淨相、耳傳等「七種受命」以及寧瑪、噶當、道果、瑪巴噶舉、香巴噶舉、希傑覺會、金剛瑜伽、近修等「八大修傳派」的灌頂、傳承和修持竅訣，並閉關實修五年，被宗薩寺授予禪修院金剛上師的教職。於修學之餘，先後系統翻譯了藏傳佛教的歷史、教義、修持竅訣和密續儀軌等數百餘種，目前已集結成冊二十多部。曾應邀前往青海和西藏，主持薩迦譯經院的翻譯工作。是國內不分宗派運動之「利美」思想的最早研究者和弘揚者之一，近年致力於「藏傳佛教文庫」的編譯和出版。（工珠·雲登加措著，張煒明譯：《工珠·雲登加措自傳》，成都：四川省藏傳佛教文化研究會。）

[2] 劉立千（1910—2008 年）：四川省德陽縣人，漢族。現代著名藏學家。長期從事藏學研究和漢藏文化的溝通，由於在年輕時代即攻剋了藏語文和佛學兩大難關，爲後來的藏文典籍翻譯、漢文著作藏譯以及藏學研究等工作奠定了紮實的基礎。他翻譯出版的藏文典籍譯文準確流暢、註釋精湛，堪稱藏譯漢的上品，爲藏學界所公認。（王堯、陳慶英主編：《西藏曆史文化辭典》，拉薩：西藏人民出版社，杭州：浙江人民出版社，1998 年，第 156—157 頁。）

[3] 阿底峽（982—1054 年）：古印度僧人，佛學大師。原名月藏，法名燃燈吉祥智。「阿底峽」意爲「殊勝」，是中國西藏地區阿里王絳曲沃（菩提光）對他的尊稱。紮護羅國（今孟加拉國達卡地區）人，係紮護羅國王迦爾耶那師利（善祥）的次子。二十九歲從戒護出家，遍學三藏，通達各派持戒行法。後依金州（今蘇門答臘）法護學法 12 年，歷任那爛陀寺和超岩寺等著名學府首座。1038 年應阿里王意系沃（智光）之聘到西藏傳播佛學

的弟子的弟子根據尊者的教導開創的。這個教派主修的就是出離心。這個教派認爲別的都可以不修，比如大手印、大圓滿等都可以不修，都可以不要，只修一個就夠了，這個唯一要修的就是——出離心。該教派把出離心分爲外、內、密、極密四個層次，認爲衹要把出離心由外出離修到內出離，由內出離修到密出離，由密出離修到極密出離，把極密出離修成了，我們就成佛了，就解脫了。

①外出離

外出離的意思是你要盡量遠離那些亂七八糟的社會性的事情，盡量讓自己成爲隱士般的人，遠離紛爭，遠離名利，遠離紛紛擾擾的世間瑣事。

如果沒有出離心，你是不會皈依的。因爲很多東西，比如財色名利等，對你還充滿著強烈的誘惑，你的智慧還不夠，你還不能擺脫這些誘惑，還看不破財色名利背後的邪惡與虛偽，還被財色名利表面的光芒所牢牢地吸引著。這個時候，你還是別修行了，因爲你還不具備修行的前提。在佛家，修行的前提就是出離心，出離心的前提是智慧。用確確實實的智慧，看破這些光彩表面背後的猙獰面目、邪惡嘴臉。一旦你對此看得真真切切、清清楚楚了，就會從內心深處真切地生起厭惡感、噁心感，你再調過頭來，看看佛陀的境界、孔子的境界，就會充滿了嚮往之心。這纔叫具備了出離心。衹有具備了出離心，你才能開始修行，你纔不會被社會上的財色名利等所誘惑，因爲它們對你已經失去了誘惑，它們再也撼動不了你。這個時候，你纔能夠修禪定，否則，你的禪定是假的，你滿腦子都是世俗中各種各樣的誘惑。

出離心的背後是真智慧，而不是空喊口號，空喊口號沒有用。衹有當你真的看透了、看清了社會上重重無盡的虛偽和邪惡，你真的被噁心到了，你纔會真正地生起出離心。不僅社會上的人是如此，甚至你兩小無猜的玩伴、最好的小學同學、初中同學等，若干年以後一見面，他一開口就把你噁心到了，也把你震驚到了。人怎麼能墮落得這麼快？怎麼能變質得這麼快？以前我們在一起時，兩小無猜，相互之間那麼真誠，也就短短十來年沒見，突然這一見，你根本就不認識這個人了，他已經如此的墮落、如此的虛偽、如此的邪惡，真的把你噁心到了。再換一個人見，又把你噁心到了。因此，你從骨子裡覺得這個世界到處充滿了虛偽和邪惡。再一比照那些聖賢們、大成就者們，他們都那麼的乾淨、那麼的聖潔，你就會不由自主地想親近他們。

原來你還熱衷於權力，某一天你突然發現，權力使人異化，權力使人醜陋，權力使人變質。你以前一個非常好的同學，是全班最老實的人，有了權力後沒兩年就變得面目猙獰了，你一下子就會對權力進行思考。權力太可怕了，權力居然把那麼老實的一個人變得那麼壞、那麼有心機、那麼邪惡。你從內心中就會厭惡權力。金錢也是，在金錢面前瘋狂的人太多了，甚至到了父子成仇、母女不認、夫妻反目的地步。你就感覺金錢如此可怕，它扭曲、異化和腐蝕人心的能力太可怕了，人間最美好、最珍貴的情感因爲金錢而消失了，爲了金錢，人與人之間可以六親不認、無惡不作。你會覺得金錢很多時候就像魔鬼一樣，你會不由自主地想遠離金錢。

你會越來越遠離很多東西，當遠離到一定時候，就會覺得人世間真的是「天下之大，無我立錐之地」——天下那麼大，卻沒有一個針尖大的地方能安放我這顆飄蕩的心。我的心無處可安放，無論往哪安都安不了。人世間沒有一處不被污染，沒有一處不動盪，沒有一處不邪惡，沒有一處不虛偽，茫茫天地，無我的容身之處，我的人生沒有方向、沒有歸宿。這個時候，佛陀的智慧來了，我感覺到這就是自己最終的歸宿，飄蕩了半生，從此，我的整個身心終於有了安放之處。太好了！

和醫學等，並從事佛經翻譯，爲西藏佛教後弘期的先導者。著有《菩提道燈論》《醫頭術》等佛學、醫學著作。其學說經弟子仲敦巴弘傳，發展成爲「噶當派」。〔參見辭海編輯委員會：《辭海》（第六版彩圖本），上海：上海辭書出版社，2009 年，第 3 頁。〕

你會越來越看破紅塵，看破人世間的種種虛偽、虛幻和邪惡。整個人世間充滿了無窮無盡的虛偽、虛幻和邪惡，你真的是從骨子裡感到厭惡，感到越來越不想與人打交道。其實你不是痛恨人本身，而是痛恨這個人所體現出來的虛偽與邪惡，痛恨這個人身上披著的、圍繞著的虛偽的氣氛與面具。你會越來越想獨處，越來越想自己跟自己多待一段時間，你會越來越走進自己的內心，越來越走進聖人，因爲他們從內到外多乾淨、多聖潔、多真誠，他們一點都不虛偽，你會特別想和聖人們多相處、多親近。這樣的出離心纔是真出離心，而不是強行自欺欺人的出離心。

②內出離

內出離就是從內在的種種痛苦、種種煩惱、種種糾纏、種種情感糾葛裡面出來。

③密出離

密出離就是從各種思想文化中出離，不被任何意識形態所左右。這就比從那些亂七八糟的情緒中出來又深了一層——從整個人類文明文化中掙脫出來。人類的文明文化是把雙刃劍，既能幫助我們開悟，引導我們走向生命覺醒，到了一定的時候，如果不善加使用，它又很有可能阻礙我們走向生命覺醒。無論是多麼偉大的思想，包括佛陀、孔子、老子的思想，一旦我們對其產生了文字障、形成了固化的意識形態，這些文字障和意識形態就會反過來成爲我們認識生命真相的阻礙。因此，從終極出離上來講，我們要從自己所依賴的思想文化體系中走出來。佛家稱之爲「解除法束」。若不能解除法束，我們就會得一種病，叫「法執病」。何謂「法執病」？通俗地講就是自讚毀他：讚美自己——看我家流派多好，種種好，太好了！譭謗他家——站在甲流派去反對乙流派，站在乙流派去反對丙流派，比如站在佛家瞧不起儒家，你看儒家太差勁了，這也差勁，那也差勁！這就是自讚毀他。很多儒家學者也犯了自讚毀他病，我們打開宋明理學，太多的自讚毀他，尤其是朱熹，其自讚毀他病非常嚴重，即法執病非常嚴重。很多人把「孔孟朱」放在一起祭祀，「孔孟」是孔子和孟子，是聖人，「朱」指的就是朱熹，但事實上我們很難將朱熹稱爲聖人，因爲他的「自讚毀他病」太嚴重了。我們打開朱熹全集，滿滿的自讚毀他之言：自讚——讚美儒家有多麼好；毀他——譭謗佛老（佛家和道家），動不動就把佛老作爲儒家的對立面，認爲佛老有多麼差勁。不僅朱熹是如此，整個宋明那些能說得上名字的大家們都有這毛病，都是掉進了法執之中。

佛陀很偉大，佛陀早就知道，我們人類有一種病，幾乎所有的學者都會犯，這種病就叫法執病（又名自讚毀他病），這種病很嚴重，誰要是得了這種病，就不能究竟解脫。因此，佛陀一再強調，即使是我的思想（「我」指的就是佛陀），你們也不能執著，因爲你們衹有不執著，我的思想才能拯救你們出六道、了生死，你們一旦執著了，我的思想不僅不能拯救你們出六道、了生死，反過來還成了毒藥。

我們不但要解除我執，更要解除法執。無論我們依傍的是哪一家思想學說，到了一定的時候，我們就要從自己所依傍的這個思想學說體系中全部超越出去、出離出去，將之全部放棄掉，這就叫密出離。如果我們是從佛家上來的，最後就要把佛家拋棄掉；如果我們是從儒家上來的，最後就要把儒家拋棄掉；如果我們是從道家上來的，最後就要把道家拋棄掉。不論我們是從哪一家上來的，全部要拋棄掉，如果不拋棄，那一家就成了我們的枷鎖、我們的囚牢、我們的法執。大圓滿法就是這樣。大圓滿法要求修習者「無見」。「無見」是什麼見？是拋棄之前的一切偏見。因爲我們之前所有的見都是偏見，衹有無見纔是大圓滿見，除了無見之外，衹要我們有立場，衹要我們有讚美的東西或反對的東西，我們就有偏見，我們的見就不圓滿。這個偏見就是我們的枷鎖，就是我們的障礙，我們要從偏見中脫離出來，這種脫離就叫密出離。

④極密出離

密出離再往後是極密出離，又名根本出離、終極出離。極密出離就是從生死、從整個娑婆世界、從整個六道輪迴、從整個如夢似幻的八識中出離出來，從一切夢幻泡影、一切顛倒夢想、一切無明、一切現象世界、一切他在中出離出來。極密出離其實就是成佛的別名。

這就是張煒明先生在終南山給我的一個源自阿底峽尊者的完整的關於出離心的開示。我聽到以後，非常受益。在這之前，我對出離心的理解沒有這麼完整、這麼系統，經過他這麼一說，我纔發現這是一個完整的修行法門，人人都可以學，即狠修出離心，由外出離過渡到內出離，由內出離過渡到密出離，由密出離過渡到極密出離，不斷地處於出離心中，這就行了，別的什麼都不用修，把「出離心」三個字一路修到底，就能成佛，就能解脫，該有的就什麼都有了。

這就是關於出離心的修行。簡單地講，「出離」就是不落俗套，不落庸俗，永脫紅塵。衹有不停地修出離心，從我們的舞蹈中出來的東西才會越來越聖潔，越來越少煙火氣、俗氣、功利氣。如果不修出離心，站在聖潔的人的角度看來，我們就是紅塵中的一團俗物，開口俗氣熏天，做事除了功利什麼都沒有。我們滿腦子都是功利，滿肚子都是花花腸子，都是充滿了得得失失的算計，天天算，把所有的功利都算得清清楚楚，你吃虧了，他佔便宜了，他吃虧了，你佔便宜了，把自己變成了一台功利的電腦，天天像電腦一樣在那兒不停地算得算失。我們就是這樣的人。那我們要怎樣才能去掉這些東西？怎樣才能有出離心呢？我們人可以留在紅塵中，但心不能留在紅塵中，心要不染紅塵，要不斷地出離出來，從外出離、內出離、密出離到極密出離。總之，我們要不斷地出離，出離得越多，我們身上的業障和無明就越少，我們身上的業障和無明越少，我們舞蹈時發出來的姿勢和動作就越聖潔和優美。我們平時的舉手投足之所以不美，就是因爲我們業障深重，就是因爲我們是一團俗物。我們背負著太多的得失、算計，背負著太多的負面情緒和負面能量，所以我們的身心越來越沉重、混亂、破碎。這些沉重、混亂、破碎表現在外在的舞蹈上就是難看，就是醜陋。反之，我們可以通過修出離心來完成身心的淨化。我們的身心越淨化，身口意三業就越被消除，氣脈就越暢通，身心就越清淨，我們舞蹈時發出來的姿勢與動作就越美。

爲什麼印度的禪舞那麼美？就是因爲他們的舞蹈不是跳給人看的，他們沒有功利性，沒有目的性，他們是在完全的無我與虔誠中來跳舞的，所以，他們的舞越跳越投入，越跳越飄飄欲僊，如不食人間煙火的僊女一般，如僊女下凡一般。而我們常人跳的舞，儘管基本功很好，但越看越俗，越看越沉重，沒有一種飄飄欲僊的輕盈之感，沒有一種清淨之感。一個是禪舞，一個是俗舞，這就是它們之間的差別。

我們跳的是禪舞，因此，我們的舞蹈是建立在出離心之上的，是建立在無我、奉獻之上的。在這種不斷地深度無我與奉獻之中，不斷深入地出離之中，我們的身心得到了淨化，因此，那種輕盈感、清淨感就會出來，聖潔感、神聖感就會出來，因此，我們的每一個舉手投足、每一個細小的動作，給人的感覺都不是猥瑣的、醜陋的，我們每一個隨意的動作透顯出來的都是一種神聖、一種聖潔，讓人感覺到這就是一位僊女下凡，就是一位聖人再現。我們舞蹈時就會把這樣一種聖賢氣象展現出來。

⑵發菩提心——大慈大悲，無我利他

何謂「菩提心」呢？菩提是梵語 Bodhi 的音譯，意譯就是覺悟、覺醒的意思。菩提的全稱是「阿耨多羅三藐三菩提」，意爲「無上正等正覺」，簡稱爲「菩提」或「正覺」。發菩提心就是發阿耨多羅三藐三菩提（無上正等正覺）之心。因爲釋迦牟尼是在菩提樹下悟道的，所以就把菩提作爲成佛、悟道的別名。發菩提

心就是發成佛心，就是發得道心，就是下定決心我一定要成佛！沒得商量，沒有原因，沒有藉口，此生我無條件地要成佛！

有很多人說：「我慧根不好，可能成就不了。」「我年齡大了，不行了。」這些都是因爲他們沒有發菩提心。一旦發了菩提心，是不允許這樣說話的，這樣說話就犯戒了，因爲你已經發過毒誓，此生一定要成就，所以你又怎麼會說自己的慧根不好、年齡大了。你應該反過來說：「不管我的慧根好不好，我這一世都要成就，沒有任何理由，沒有任何藉口。慧根好，我成就得順利一點、快一點；慧根不好，我成就得不太順利一點、慢一點。但不管是順利還是不順利，現在都不歸我管，我管的就是我這一世非成就不可。」這纔叫發菩提心。一個發了菩提心的人，是再也不找任何理由和藉口的人。一旦發心了，這些理由和藉口統統會一掃而光。

你衹有發了菩提心，這個時候師父才開始他的教導，你也才會踏踏實實地照著師父的教導去做。但現在很多人對待師父的教導，不是先去實踐，而是停留在思考、猜測、辯論、推理上，思考來思考去，覺得師父有可能是錯的。你一天都沒去嘗試，你沒做怎麼知道師父是錯的？你用一顆俗心、一顆顛倒之心來衡量師父的教導，把師父的教導完全扭曲了，你還不自知，還自以爲聰明。你就只知道紙上談兵，衹是在清談、空談，談著談著就談走調了，談著談著就發現師父教導中的一堆漏洞、一堆不正確的東西，然後得出結論：「這個師父不行，差勁！」你還因此自大自滿，還很有成就感。真正聰明的做法是什麼？是師父教導什麼，你就去做什麼，等做到了再討論，在沒有做到的時候，沒有資格討論。師父叫你打坐一個小時，你就會自覺地打坐一個半小時；師父讓你把某本書看一遍，你會自覺地看上三五遍。爲什麼？因爲你已經是發過菩提心的人，爲了盡快實現你的誓言、維護你的誓言，你會謹遵師父的教導去做。否則，你是不會去做的，或者你會大打折扣地去做。要想保證師父教什麼你就去做什麼，就去修行什麼，就去實踐什麼，前提就是必須懇切地發菩提心。

菩提心也可分爲外、內、密、極密四個層次。

①外菩提心

外菩提心是發大願、發大誓：「我要明白佛陀關於空性的一切開示，同時我要對所有的眾生生起純正的慈悲心。」我們看到人類如此苦難，如此如困獸一般，所有人都被困在自己的情緒（尤其是自己的惡性情緒）中、自己身口意的業報身中、自己的無明中、自己的五蘊中、自己的八識中、自己的自我中，所有人都被囚禁在重重無盡的無底囚牢之中，毫無出路，困死爲止，所有人都在裡面瘋狂地掙扎、絕望地哀嚎（其實人與人之間的困獸鬥、人與社會之間的困獸鬥，根本原因是人自己與自己的囚牢的鬥爭不小心泄露出來一點而已，其實內部鬥得更激烈，內部有十成激烈，泄露出來的衹有一成），所有人都在無解的死局之中，哪怕這一世死了，死後又被業推著，進入下一個身體，又開始新一輪的死囚般的生活，我們自覺自願地從骨子裡發出菩提心，自覺自願地與人類處於命運共同體狀態，人溺己溺，人飢己飢。當我們生起這兩大願望之時，我們就擁有了菩提心；當我們失去了這兩大願望，我們就喪失了菩提心。

②內菩提心

內菩提心是指把「上求佛法，下度眾生」作爲我們人生的理想。當我們擁有這兩大理想，我們就擁有了菩提心；當我們失去了這兩大理想，我們就喪失了菩提心。

③密菩提心

密菩提心就是我們體內的氣脈明點。任何人的心輪裡都有一個無死明點，大概針尖或針鼻大小，非常亮，不斷地向外放著光。我們要始終觀想著中脈裡的這個明點，它一直在那裡，我們沒事就想想它。在密宗的經典中，經常提到「守住本心」，這個「本心」指什麼？具體地說，就是心輪中的這個明點。我們想著它就是在淨化它，我們走路也想著它，睡覺也想著它，就像我們想念愛人一樣，一直想著它，想忘也忘不掉。外在的愛人可能會離開，但它會相伴你一生，它纔是你真正的愛人。如果你忘了它，不去想它，就叫捨菩提心。

當我們還是眾生的時候，臨死之時，無死明點就會從我們的身體中出來，這個無死明點就是俗稱的「靈魂」。它出來以後，如果進入下一個受精卵中，我們就轉世投胎了。如果我們在生前就能把依附在它上面的無明和業障淨化掉，哪怕我們不能成佛，在臨死之時，這個已經被淨化了的無死明點就會從頭頂出去，進入淨土之中，我們就從六道輪迴中解脫了。如果我們生前修行得再好一點，這個明點一旦展開就是般若的彰顯。

④極密菩提心

極密菩提心就是我們脫噶看光時看到的眼前的明點[1]（關於明點的更多詳情，請見本書附錄《神奇的氣、脈、明點》）。這些明點就是菩提心。其實我們看到的外在的這麼多明點都是內在的心輪中的這個無死明點生出來的「子明點」，無死明點是母明點。我們發現眼前的明點越看越多，但實際上我們看到的那麼多個明點都是由一個明點——心輪中的這個無死明點放射出去的。「千江有水千江月」，其實天上就衹有一個月亮，但一落到各個江水中，就映出了無數個月亮。同理，明點就衹有心輪中的這一個，但它投射在我們眼前的明點數量卻無窮無盡，這就讓我們產生了一個誤會，好像有很多個明點，其實衹有一個明點，這個明點恆時安處於我們的心輪中，隨著我們出生而出生，隨著我們的死亡而死亡。

在密層，我們是觀想無死明點；到了極密層，我們就不是觀想，而是觀看，因爲它就在我們的眼前。如果我們不經常看眼前的明點，就是犯戒[2]。我們不能心情好時看明點，心情不好時就不看了，因爲我們眼前的明點就是極密菩提心，我們要是不看它，就是捨菩提心。

發菩提心之後更重要的是守護此發心，即持守此誓言。每當遇到懈怠之時、畏難之時、煩惱之時、面臨種種誘惑之時，一位善於守護菩提心者，必然會立即警覺，克服一切，將自己調整到修行之正道上來，調整到人生成長之正道上來，堅守自己的理想與信念，堅守自己的發心與誓言，如同守護眼睛那樣。但一般人更多的是對自己的自我如同守護眼睛那樣守護著，凡是與自我相一致的思想和言論，我們就會欣喜地接受；凡是否定自我的觀念，凡是揭露自我之虛假和醜陋面目的言論，我們就會本能地逃避和拒絕。發心的過程就是瓦解和超越自我的過程。沒有真誠的發心，在我們身心內部當家作主的一定是自我。發心是化除自我的利器，是引領我們在覺醒之路上前進的動力。

衹要是自我在當家作主，五毒——貪、嗔、癡、慢、疑必會滋長蔓延，無處不在。此時面對聖賢和師父們旨在化除和超越自我的種種教導，狡猾的自我會想盡辦法保存、捍衛它自己，爲達此目的，自我很多時候會採用一些巧妙方式，來化解對它的種種不利言行。刻意迴避、聽而不聞、視而不見等，是自我常用的手法之一；猶豫揣測、磨蹭拖延等，是自我常用的另一種手法。前兩類方法失效後，自我最常採用的方法，就是反撲法——努力找出聖賢和師父們教導的「不足之處」「錯誤之處」，而加以否定，以此來保全自我，乃至

---

[1] 心性是無處不在的，是無限的，也是無形的，到了現象世界層面的時候，這個無限無形的心性就會自發地將自己濃縮爲一個點，這個點在印度的瑜伽和中國西藏的佛法中被稱爲「明點」。

[2] 密宗最主要的戒律，條目數量各派各師所傳皆不等，最爲代表者是「十四根本戒」：①詆毀上師；②違如來教；③嗔恨道友；④捨棄慈心；⑤捨菩提心；⑥詆毀宗派；⑦泄露秘密；⑧詆毀五蘊；⑨於法生疑；⑩不度惡者；⑪揣度正法；⑫令信士厭；⑬不受聖物；⑭詆毀女性。（《慈誠羅珠堪布：密乘十四根本戒》）

以此來強化自我和炫耀自我：我能從聖賢和師父們的語言中找到那麼多的漏洞和不足，看我多有本事，看我多有才學。這就是爲什麼幾乎所有的珍貴教導，幾乎所有的清淨智慧，一旦走向社會，一旦走進人群，很快就會被曲解得面目全非，被傷害得遍體鱗傷。這是人類思想史上一再上演的鬧劇和悲劇。這種鬧劇和悲劇衹要有人類存在，衹要有自我存在，似乎就永遠都不會停止，時時刻刻在一代代人身上，同樣也在我們身上重演著。避免此悲劇、終止此悲劇最佳的方法就是真誠的發心。如此可知，發心是一切心性成長的前提，是持續地獲得生命覺醒的動力。

我們非常強調傳承的重要性。傳承的意思就是，衹要這個師父獲得了清淨的傳承，那麼他的教導將不是他一個人的私意，而是歷代聖賢的教導，他的話不是他的話，而是歷代聖賢的話，甚至可以一直追溯到佛陀，追溯到孔子這些聖賢們那裡去，他們是一代一代嚴格地傳承下來的。有些話是不能變的，是不能隨隨便便拆的。如果能拆的話那就不叫道統了，就不叫傳承了。就像太陽，天上的太陽永遠是這個太陽，它是永遠不能變的。師父的教導裡面幾乎都是歷代聖賢傳承下來的東西，不可以憑你那點小智小慧就狂妄自大地把它拆了再組合。你有多大的智慧、多大的膽量敢拆聖賢們的教導？你把師父的教導扭曲得一塌糊塗、肢解得一塌糊塗，師父明明給你的是一張桌子，你把這張桌子拆散了又重新組裝成一張你喜歡的椅子。師父給你的不是椅子，而是桌子，你憑什麼把它三拆兩拆地組合成椅子？你衹是在炫耀你的聰明。表面上你似乎挺聰明，會把桌子組裝成椅子，但實際上這是極度愚蠢的行爲。師父的這些傳承一直可以追溯到佛陀那裡、孔子那裡及比佛陀、孔子更古老的聖賢那裡，那麼多的聖賢都不敢輕易地動搖一下，到了你這個地方，你竟然敢輕易地動搖、輕易地進行拆解拼接？幾千年來歷代聖賢口耳相傳、心心相傳、性命相傳的東西，你有多大的智慧，敢去妄自猜測、隨意指點？你根本就沒有弄明白什麼叫「傳承」二字！你目前所需要做的是趕緊把這些思想消化吸收了，這纔是你要做的事情，而不是炫耀你那點殘缺不全的「小聰明」。

所以，這些都是發心、起心動念出了問題，即一起步就出了問題。因此，當代很多人都沒法走上修行之正道，問題重重，他們不知道作爲一個修行人和一般人之間，是有著本質上的差別的。修行指的是真修實悟，不是耍嘴皮子，不是打妄想，而是要真實發心，不僅要真實發心，而且還要守護好髮心。衹有真正發了出離心、菩提心，並守護好這兩個心，才能步入修行之正道，才會引發出另外一些良好的品德，比如尊師重道、勤苦修行、擁有一顆寬容和慈悲之心等。衹要提綱挈領，抓住這兩個心，那些包容心、尊師重道之心等就都會隨之而來。這就如同衹要把衣服的領子往上一拉，整個衣服就都被提上去了，即我們可以靠這兩個大的心把這些小的心一起統攝進來。

二、六字箴言——開放、虔誠、接收（開頂）

禪舞的實修體系的第二部分是六字箴言。於吾的著作《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》中，吾對「六字箴言——開放、虔誠、接收」有過詳細的論述，現摘引部分段落如下：

要想讓心傳變得快速、有效、徹底，需銘記心傳的六字箴言——開放、虔誠、接收。

「開放」有三個層次。一是向自己的授業之師開放。所有的老師都是門，都是路，他的身後就是歷代聖賢。二是向歷代聖賢開放。我們始終反對門派之爭，我們沒有任何門派差別，三人行必有我師，擇其善者而從之，給一切大師、聖賢以最高度的尊敬。所有的大師、聖賢能夠在人間傳承幾千年，都是集百家之所長，且有他們獨到的智慧之處。我們要徹底敞開自己的身心，向一切聖賢學習，廣納百家之長。三是向一切天地

萬物開放心胸，以萬物爲師，像大海一樣，保持低位，廣納百川。

「虔誠」就是放下身段。虔誠與信仰沒有必然關係，在任何一個行業，我們的成就取決於自身的虔誠度，與宗教無關。修行若沒有深度的虔誠，必定不得成就，必定不得脫胎換骨之變化。

「接收」二字看似輕鬆容易，實則很難。人們總是習慣自己做些什麼，要讓他把身心交出去讓老師接管，那太難了。能把整個身心交出去的前提是信任，對老師有一個深深的信任。這裡所說的「信」，是指正信，即在理明法透基礎上的信任。我們提倡正信，反對迷信；同時，提倡信任，不提倡信仰。「信仰」與「信任」雖一字之差，但有天壤之別：宗教中的信是「信仰」之「信」，我們的信是「信任」之「信」。同樣是「信」字，但詮釋不同，含義不同。正信是在理明法透前提下的信任，在理明法透基礎上的信任纔是真信。

要正信、真信，不要迷信。如果沒有信任，沒有依賴，師生、師徒之間很難做到「我即師，師即我」，學生很難把整個身心交給老師，交給佛陀，交給歷代聖賢。我們的目的是把自己交出去——信任多少，我們就能交出去多少。衹要交出去了，那麼老師的修行過程，他的境界、胸懷、能量、造詣等，就會以神奇般的速度在我們身心上顯化出來。這個過程就是心傳。

接收建立在虔誠的基礎上，虔誠建立在開放的基礎上。從「我即師，師即我」到「我即佛，佛即我」，不是一個外在的形式，不是一個咒語，它是一個內在的關聯。首先我們與佛陀、與老子、與孔子、與歷代聖賢要有一個極其親切的感受，完完全全地融爲一體。達到了這個和諧，「我即師，師即我」「我即佛，佛即我」才能見效。

六字箴言不僅僅是皇冠瑜伽的核心要點，也是全人類所有修行的核心要點。衹是皇冠瑜伽不走彎路，把枝枝葉葉全部去掉，直探驪珠。開放、虔誠、接收是所有修行方法中的核心靈魂，不僅僅是皇冠瑜伽，也不僅僅是中國的修行、印度的修行，全世界的修行，不管你通過什麼法門去修行，開放、虔誠、接收都是其靈魂，都是不可或缺的。因此，跳禪舞也要建立在六字箴言——開放、虔誠、接收之上。

禪舞是動態禪修法，當然也離不開六字箴言——開放、虔誠、接收。開放是對誰開放？首先是對師父開放。我傳授你們禪舞，那麼我就是你們在禪舞上的師父，你們首先就要對傳授禪舞的這個師父開放自己的整個身心，因爲衹有開放、虔誠，才有接收。接收什麼？接收禪舞方面的加持，使我們盡快地進入禪舞的境界中。這是一種倒果爲因修行法。

世上只有兩種修行法：一種是「從因到果修行法」（簡稱「因果法」），另一種是「倒果爲因修行法」（簡稱「果因法」）。形傳是從因到果修行法。形傳中，以太極拳爲例，某人用了多年時間刻苦練習太極拳而使身體由弱轉強，身體強壯了是源於多年來汗水加時間這個原因，這就是從因到果修行法。心傳是倒果爲因修行法。因就是起點和前提，倒轉老師的修行成果爲學生的起因和基礎，即學生站在老師的肩膀上起步。倒果爲因就是心傳，心傳就是倒果爲因。不管是佛家、道家還是瑜伽，不管是武術、中醫還是養生，所有的方法都可以歸納進這兩種修行法中。「因果法」是初級的，屬於漸修之法；「果因法」是高級的，屬於圓頓之法（圓滿頓悟之法）。頓悟的意思是老師的智慧、造詣、境界等迅速變成我的，不需要我修行，沒有過程，衹要我做到與老師心心相印、生命相通，我做到多少，老師的就有多少變成我的。心傳不需要像形傳那樣必須通過汗水加時間來獲得，心傳需要的是開放、虔誠、接收，衹有不斷深入地做到這六個字，才能不斷地強化與老師的心傳效果。

心傳貴在心心相印，貴在生命相融。如果沒有心心相印、生命相融，在外在的知識層面講上三年，我們

還是我們，老師還是老師。在心傳中，可以將老師比喻爲一個電視台的發射塔，我們如同是一個個電視機，我們與老師之間不斷深入地心心相印和生命相通，如同是電視機對某個電視頻道的不斷微調，微調得越好，則這台電視機所接收到的畫面與聲音越清晰。

修行禪舞也是如此。雖然我不會禪舞，但師父是禪舞的傳承人，那麼好，我把師父在禪舞上的修行和造詣傳到我的身上來，我站在師父的肩膀上來修行禪舞，把師父在禪舞上的造詣作爲我的基礎和起點，這就是倒果爲因。因爲衹有師父纔是禪舞的傳承人，因此我要對師父敞開身心。敞開身心就像打開房間的門窗一樣，衹有把門窗打開了，陽光才能進來，這個陽光就是來自師父的加持，具體地說，是關於禪舞方面的加持。有了師父在禪舞方面的加持，我們在禪舞的修行之路上才能一日千里，才能絕對保證自己不錯、不漏、不走樣地傳承禪舞，才能絕對保證自己走在正道上，而不會步入歧途。

同時，修行禪舞的過程也是開頂[1]的過程。通過修行禪舞來強化開放、虔誠、接收，這不光是對禪舞修行的加持，這個加持是全方位的，其中也包括了開頂的加持。因此，在修行禪舞的過程中，所有跳禪舞的人，衹要保持著開放、虔誠、接收，不僅能在跳禪舞時迅速地進入狀態，走上修行禪舞的正道，還能很快就實現開頂，快則幾個小時就能開頂。總之，修行禪舞的過程就是不斷地強化和不斷地深入開放、虔誠、接收的過程。（關於「開頂」「開放、虔誠、接收」更爲詳盡的闡述，請閱讀吾的著作《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》等。）

三、止觀雙運

禪舞的實修體系的第三部分是止觀雙運。止觀雙運具體落實到禪舞中，它有以下幾個特色：

第一個特色：動靜結合。很多人一聽說禪舞，就以爲跳舞之人一直處於動態之中。其實不是的。我們在跳禪舞之前或跳完禪舞之後，都是要進行長時間的靜坐的，這就叫動靜結合。禪舞是動態禪修，除了動態禪修之外，還要有靜態禪修。靜態禪修修得越好，動態禪修（也就是禪舞）才能修得越好。所以，反過來說，要想讓禪舞越來越漸入佳境，除了禪舞本身的修持之外，更重要的是要做好靜態禪修，即長期堅持打坐，堅持靜態禪修。這就是止觀雙運具體落實到禪舞中的第一個特色——動靜結合，即靜態禪修和動態禪修有機結合，不可偏廢。

第二個特色：在跳禪舞的時候，我們一定要配合上相應的觀想，把各種各樣的觀想帶進來。這個相應的觀想很難具體說，因爲根據我們的興趣愛好不同，每個人配合的觀想是不一樣的。以下給大家羅列幾個，大家就明白了。

㈠真心觀

真心又名清淨心、佛心、覺心。真心觀就是我們把這個舞看作對方最真的心，看作覺心的外化。我們看的這個舞不衹是舞，而是對方的心，我們看的是他的覺悟、他的功德、他的境界。

---

[1] 開頂：即運用皇冠瑜伽導師的能量與心靈力量軟化或化開學生頭頂百會穴（即梵輪）的頭骨。軟化或化開梵輪的目的是爲了更好地疏通學生和弟子們全身的氣脈，更爲重要的是，軟化或化開梵輪後，也即開頂後，導師和導師的導師們的修行成果與證悟智慧以及他們的能量和慈悲力、功德力、法力、智慧力、加持力等從此即可源源不斷地傳輸入弟子的身心，對弟子的身心起到持續不斷地扶正祛邪、轉化疾病、提陞素質、激發開悟等一系列神奇的效果，而實現從根本上改變瑜伽修行的傳統方式，即經由個人的艱苦修學來獲得瑜伽成就，從此進入接收導師們的成就爲我們自己的成就，接收（轉化）導師們的境界爲我們自己的境界，接收（轉化）導師們的開悟爲我們自己的開悟。這是東方瑜伽發展史上的一次革命性的變化，再擴大一點講，是整個人類在追求祛病養生、身心解放、實現生命終極關懷的歷史上的一個里程碑式的飛躍。（潘麟：《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》，合肥：黃山書社，2012 年，第 22 頁，第 72 頁。）

㈡藥物觀

藥物觀就是把禪舞作藥物想。禪舞能夠治病。如果你的身體不好，就可以把舞蹈作爲醫治全身百病的良藥。這就涉及了生命醫學的哲學觀。首先什麼是生命醫學？生命醫學是利用意識來診治疾病的一門古老的醫學。這門古老的醫學有多麼古老呢？和人類的文明一樣古老。生命醫學主要流傳在以中國和印度爲代表的東方諸國，是人類意識在醫療上的運用與實踐，生命醫學吸收了中醫和西醫以外的東方文化中一切對人類疾病和健康有益的成分，包含了各種行之有效的特殊醫療方法。生命醫學是一門科學。任何一門科學最終都要上升到哲學的高度，在哲學的高度上去定位、定性和討論，所以哲學被稱爲「萬學之母」。醫學也是如此，任何一門醫學都要有自己的醫學哲學。所謂哲學，就是指導思想、指導綱領。中醫有中醫的醫學哲學，西醫有西醫的醫學哲學。這個指導思想、指導綱領到底對不對我們先不討論，但這是任何一門醫學都要有的。生命醫學同樣不能或缺醫學哲學。生命醫學的哲學觀是：「萬物皆可疾，萬物皆爲醫。」這句話聽起來很簡單，但其實裡面大有文章。「萬物皆可疾」就是萬物都可以導致你產生疾病；「萬物皆爲醫」就是萬物也都是治好你疾病的醫生，不光是草藥和食物可以治療你的疾病，萬物都可以成爲你的醫生，醫治好你的疾病。比如你可以把一杯普通的水想像成醫治百病的水，這麼想的本身就是對它的一個加持，你把水遞給對方，對方也把它想像成醫治百病的水，他喝下去後就可以治療很多種疾病。這就是藥物想。剛開始想的時候你還沒什麼感覺，但經常這樣訓練，訓練久了（也許是三五個月，也許是幾年），這個水就真的能成爲甘露水。

㈢消業觀

我們可以把跳禪舞作爲消業的一個途徑。消業觀就是把禪舞看作功德之舞。禪舞修習者把自己所有的功德都凝聚在這支舞蹈裡，通過這支舞蹈全部傳遞給我們，我們看了以後，就能消除自己所有的業障。跳舞之人用自己的功德來驅散我們的貪瞋癡，驅散我們的一切身口意業，洗滌我們身上的一切紅塵、一切愚昧，讓我們立刻變得清淨、聖潔。我們還可以把舞蹈觀想成功德水，它可以消除我們的一切業障、一切煩惱，增長我們的福德。

㈣萬物觀

萬物觀可分爲幾種：

第一種萬物觀是在跳禪舞的時候，我們把自己觀想成自然界的某種東西。比如說，把自己觀想成一棵正在搖擺的楊柳樹：我現在就是一棵在風中不斷搖擺的楊柳樹，我的整個軀幹、整個腿就是一根根柳枝，我的胳膊就是柳條，柳條在風中不斷地搖擺、搖擺……下一次跳禪舞的時候，我把自己觀想成一隻小鳥，在天上不斷地翻飛，觀想得越投入越好，要完全地、徹底地把自己和小鳥融爲一體，觀想自己在空中是如何展翅，如何翻飛，如何收翅，再如何展翅，如何沖上雲霄，如何落下來，如何再衝上去……我們還可以把自己觀想成暖陽下的一個風箏、狂風中的一朵白雲等等。即我們可以把自己觀想成任何自己喜愛的東西、能讓自己心動的東西，比如有的人喜歡楊柳，就把自己觀想成楊柳，有的人喜歡白雲，就把自己觀想成白雲，觀想的对象很隨機，萬物都可以。這就是第一種萬物觀。

第二種萬物觀是在跳禪舞的時候觀想自己手中拿著什麼。比如我們可以觀想自己就像敦煌飛天舞壁畫中的飛天那樣，穿著飄逸的裙子，手中拿著長長的、美麗的彩色絲帶，事實上沒有絲帶，但我們可以觀想自己手中正拿著長長的絲帶，在舞蹈的時候，把絲帶抖起來，感覺手裡的絲帶一圈一圈地舞動起來，往上走，落下來，展開，收回，再展開，再收回，轉圈圈……就這樣不斷舞動。下一次跳禪舞的時候，我們可以觀想手

中拿著一把扇子，比如中國古代的扇子，我們把扇子一折，一捻，再折起來，再展開……我們還可以觀想手裡拿著一個琵琶，我們正在彈著琵琶，琵琶聲如「大珠小珠落玉盤」[1]，我們邊跳舞邊感覺大珠小珠落入玉盤時發出的「噹噹噹——」的聲音……以此類推，我們還可以觀想自己手裡拿著一個二胡、一個鈴鐺、一塊手帕，或觀想自己穿著古人的衣服，衣服有著長長的袖子，褲子有點像大喇叭褲，舞蹈時自己舞動著長長的袖子，腿一甩，喇叭褲的褲腳跟著甩了起來……我們想像自己手裡拿著什麼都行，祇要是在這個世間存在的東西都可以將其觀想在自己的手裡，祇要我們喜歡，祇要我們樂意，什麼都可以觀。這就叫萬物觀。

此外，我們還可以觀想自己此時就是敦煌飛天舞壁畫中的那個少女，不管我們是男人還是女人，都可以做這樣的觀想。我們還可以觀想自己就是濕婆神，自己就是萬物之主、宇宙之主——現在我要舞動整個宇宙，整個宇宙都在我的攝受之中，萬物以我爲基礎，萬物靠我纔能活著，我要催生萬物，我要舞動萬物，讓萬物各歸其位，讓萬物都律動起來，春天、夏天、秋天、冬天……所有的事物都在律動中不斷地生發、不斷地成長、不斷地演變。這個就比較高級一點了，初學者可能不太好掌握，這個已經有點金剛舞的味道了，金剛舞就是這個樣子的。這種觀想比較抽像，但是抽像不等於沒有，我們可以自己去感覺。

跳禪舞的時候，我們還可以進行六道觀。六道中任何一道的眾生都可以作爲我們的觀想对象，我們瞬間變成對方。比如我們可以觀想自己是一只歡快的小豬，在田野中自由地奔跑……我們可以觀想自己是一條水中的魚或泥鰍，在水中自由地翻滾……好愜意呀！我們就感受那個東西。我們還可以感受天人，天人天然就會舞蹈……我們還可以感受地獄道眾生的痛苦，啊，太痛苦了，到處都是黑暗，到處都是恐怖，到處都是尖叫，到處都是驚嚇，地獄道所有的眾生都處在極度的恐懼之中、極度的飢餓之中，每一個生命不斷地被憤怒、被愚癡侵蝕著……我們就這樣不斷地感受著地獄道眾生的痛苦，這也是很好的。

生命是立體的，我們可以多去感受，多去拓展自己，不要老是用人的思維方式去思考，當了這麼多年人還沒當夠嗎？我們可以換一種活法，比如當一回歡樂的豬就很好，當一回老鷹飛翔一下也很好，有什麼不可以呢？當一隻春天的小燕子多好啊，老是當人幹什麼？當了這麼多年人還沒當夠嗎？我們不當了，我們換一下。這就是六道觀。我們可以通過六道觀來拓展自己的生命體驗，拓展自己的精神體驗，同時也是拓展自己對美的體會。美是有無限多種表現方式的，它不僅僅能以人的形式表現，它還能以小燕子的形式表現，它還能以一條泥鰍在水中自由玩耍的方式表現，它還能以一朵花的形式表現。既然美有無限多種表現方式，那麼爲什麼我們老是站在人的角度來理解世界呢？爲什麼我們不站在世界的角度來理解世界呢？去掉人的角度，站在世界的角度，站在萬物的角度來理解萬物，而不是老站在人的角度來理解萬物，這樣子理解世界就太狹隘了。我們就像是坐井觀天一樣，只看到井上的那一小片天空，其實除了井口的那一片天空之外，還有一個無量無邊的世界，都是我們所沒有體會過的。所以我們可以換一種角度，以狗的眼睛，以小燕子的眼睛，以雄鷹的眼睛，乃至於以一條小泥鰍的角度去體會、去感受、去領悟這個博大精深的存在，去感受這個世界的美。比如我們可以去感受狗眼中的美是什麼樣子的？小燕子眼中的美是什麼樣子的？這就叫六道觀。總之，我們要以萬物的視角來體驗萬物、來領悟萬物，而不是老是以人的角度來理解一切，久而久之就成了坐井觀天，而禪舞就是實現我們以萬物的角度來理解萬物的最佳方式。

我們可以通過禪舞來打破自己的意識形態，打破五蘊[2]的封限——色封限、受封限、想封限、行封限、

---

[1]〔唐〕白居易：《琵琶行》。

[2] 五蘊：色、受、想、行、識在佛家被稱爲「五蘊」。「五蘊」這個名字比較常用，它還有其它不太常用的名字叫「五陰」或「五蓋」。什麼叫「五蓋」呢？就是有五種東西遮蓋住了般若，讓般若不能夠彰顯，就像太陽被烏雲遮擋，而且是被層層遮擋，祇有把五層烏雲驅散，太陽才會出來。其實，般若一直就在那裡，沒有彰顯發揮出來的原因是被色、受、想、行、識牢牢封鎖覆蓋住了。「五蓋」的表達比「五蘊」要更準確恰當。

色蘊，五蘊中的第一蘊，又叫色蓋。「色」不是指顏色，而是指物理世界、物質世界，凡是物質統名曰「色」。人的肉體在佛家叫「色身」，色

識封限。封是封閉，限是限制。比如五蘊的第一蘊色蘊的封限指的是我們的這個身體是有封限的。比如舞蹈時，我們之所以不能做出較高難度的動作是因爲我們的身體僵硬。傳統舞蹈學院的解釋是身體的僵硬與年齡有關，年齡越大，骨頭越硬等等。這個解釋有它的道理，我們不否定，但我們也不全部肯定，因爲除了這個理論之外，我們還有更好的理論——業力理論。業力理論認爲，我們身體的僵硬程度與我們的業障深淺有關。一個業障消除了很多的人，他身體的和諧性自然就提陞了，動作自然就會變得很優美，諸如下腰、劈叉等一些較高難度的動作自然就做出來了，哪怕他隨便一舞，觀眾都會覺得舞蹈很好看。但衹要封限不被打破，般若中的美就透不出來；衹有打破了封限，我們的舞蹈才能不循常規，才能有超凡脫俗的美。

也就是說，要想提高身體的柔韌性以及動作的協調性、和諧性、連貫性等，最佳方法不是舞蹈學院的訓練——比如反覆練習舞蹈的基本功，諸如壓腿、下腰、劈叉等動作，這套方法低級而機械。最佳方法是什麼？從禪舞的觀點來看，我們並不反對舞蹈學院的常規訓練，但這些常規訓練衹是各種基礎訓練中的一個極小部分而已，不是唯一。這就涉及了禪舞的理論：人人都是舞王，只不過我們作爲舞王的這個身份被封限了，我們不是通過後天訓練才能成爲舞王，而是我們與生俱來就是舞王，不訓練也是舞王。這就如同人人都是佛，但這個佛被各種後天的東西封限著一樣。其實我們人人都是真的化身，人人都是善的化身，人人都是美的化身，我們想要不真、不善、不美都不行，因爲我們本來就具足真善美，沒有絲毫虧欠與缺損。我們所要做的衹是打破封限，把內在與生俱來的真、善、美釋放出來就可以了。所以跳禪舞的過程就是釋放我們與生俱來的美的過程，我們不是舞蹈家，我們本身就是舞王，我們本身就是濕婆神。那麼，如何才能打破種種封限？禪舞是一套綜合的修行方法，由理到法，由動到靜，需要一個長期的修行過程，不是那麼簡單。

㈤本尊觀

本尊是什麼？本尊就是性命所皈依處。我們可以把本尊作爲自己觀想、修行的对象。本尊可以分爲兩類。

身不是有顏色的身體，而是以物質形式存在的身體。「色」有廣義和狹義之分：廣義的「色」指的是日月山河、天地萬物，狹義的「色」單指肉身、身體。色蘊主要指的是狹義之色，即粗重的肉身。色蘊嚴密地覆蓋著般若，使之不能彰顯。

受蘊，又叫受蓋。「受」就是感受，包括各種各樣的感受。冷、熱、痛苦、快樂等種種感受都屬於「受」。如果不小心陷入了感受之中，感受就遮蓋了般若的彰顯。在感受世界中陷得越深，般若就越不能得到彰顯。

想蘊，又叫想蓋。「想」就是想像，各種各樣的想像。在想像世界中陷得越深，般若就越不能得到彰顯。

行蘊，又叫行蓋。「行」是本能和非理性的衝動，一切生物性本能、非理性的衝動統名曰「行」。如果把自己認同於生物性本能，認同於種種非理性的衝動，身陷於本能與衝動之中，即被行蘊覆蓋了的人，其般若是得不到彰顯的。

識蘊，又叫識蓋。「識」不能當作意識講，而是作「意識形態」講。意識形態就是習慣性的、固定化了的思維模式。意識形態又分爲大意識形態和小意識形態，或者叫廣義的意識形態和狹義的意識形態。

廣義的意識形態是在國家民族層麵塑造形成的，比如民族精神、民族氣節、愛國主義等等。衹有把所有人統一在一個思維模式中，整個民族才能凝聚在一起，這是出於國家統一而塑造的意識形態。

狹義的意識形態是個體意識形態。識蘊主要指的是個人的意識形態，與國家和民族沒有關係，純粹是個人慢慢形成的固定的、慣性的思維模式。對於固定的思維模式的來源，不同的學術流派的認識是不一樣的。儒家認爲個人的意識形態主要來自後天形成，佛家認爲既有後天的成分，也有先天的成分。先天的成分指的是上一世的意識模式和思維模式在這一世的延續，作爲這一世的基礎，這是有一定根據的。比如，在一個家庭長大的雙胞胎同時上學，一樣的飲食，一樣的服裝，一樣的氣候，一樣的老師，一樣的教室，同班同學，長大以後卻形成截然不同的兩種性格、價值觀和世界觀。所以說價值觀、世界觀不完全是後天形成的。否則，如何解釋學生兄弟，一個魯莽、一個溫柔，一個急躁、一個慢性，一個有暴力傾向、一個沒有暴力傾向等現象呢？如果完全把性格、個人意識形態等同於後天形成，就有很多地方解釋不通，但用佛法就講得通了。佛家說，思維模式的形成有後天的成分，也有前世的成分，這兩個人上一世不是雙胞胎，上一世他們有不同的背景，各有各的慣性思維模式，這個思維模式被帶到了這一生。由於他們先天帶來的種子不同，因此，他們在這一世就會形成不同的性格和不同的思想發展方向。人是先天（這個「先天」指的是上一世）與後天、上一世與這一世有機結合形成的。

在個體意識形態中，最頑固、最難以剔除的是「我識」。所謂「我識」就是頑固地認爲我們內在有一個自我，無論聖賢怎麼教導我們「自我是虛幻的」，我們還是頑固地認爲內在有一個自我，而且甘願做自我的奴隸，爲它服務一輩子。雖然除了我識之外還有一些別的思維模式，但那都不是重點，我識纔是五蘊中障礙般若彰顯的最大障礙。可以說，我識不除，永難開悟。如果不能去除五蘊，我們就不能覺醒，不能成佛，不能圓滿。這個問題怎麼解決呢？五蘊皆空。空就是超越，即超越五蘊，以超越的形式來瓦解五蘊對般若的封鎖與覆蓋。（更多關於「五蘊」的詳細闡述，請閱讀吾的著作《潘麟先生講授心經》）

第一類本尊是經典裡或神話故事裡記載的、現實中沒有的，或者說歷史中沒有的神佛菩薩們。但事實上，除了現實中的佛釋迦牟尼佛之外，觀音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩、地藏菩薩、東方的阿閦佛、南方的寶生佛、西方的阿彌陀佛、北方的不空成就佛、中央的毗盧遮那佛等所有的佛菩薩都是不存在的。那麼既然這些佛菩薩都不存在，釋迦牟尼佛爲什麼要弄出這些佛和菩薩？答：用來形象化地說明深奧而抽像的佛性（或曰般若）某方面的內涵。

釋迦牟尼佛深深地知道，人類有一個頑固的習氣（或曰特徵），這個習氣就是形象化。人類衹能對形象化的東西給予很好的理解，但人類難以把握和理解抽像化的東西。一到抽像化的東西面前，再聰明的人類都像個白癡一樣。佛陀深深地理解人類的這個特徵，即人類理解抽像的事物非常無能，相反，人類理解形象化的東西非常容易。在這種情況下，佛陀不得已，生搬硬造出了一些佛和菩薩的形象。佛陀製造這些形象的目的是迎合眾生，具體來說是爲了迎合人類的這一特徵。

不僅釋迦牟尼發現了這一點，古代的那些大師們、智者們、哲人們都發現了這一點。數千年來，印度、中國和西方都有一個不約而同的習俗，或者叫傳統，這個傳統就是爭相造神，造出了各種功能、特色、形象不同的神。爲什麼我們的古人那麼熱衷於造神？據不完全統計，我們人類各個民族、各個流派，所造出來的神的總數比人的總數還多。爲什麼我們造了這麼多的神？因爲世界各地的人們不約而同地發現，人類理解有形有相的神很容易，但理解神性很困難，除非是經過相當長時間的訓練的人，才能不借助這些鬼神的形象，直接理解和把握無比高深而抽像的佛性、神性，但作爲普通民眾，非得有一個形象來供其抓取、供其攀援、供其直接面對，這是不得已的辦法。因爲過去人類的心智還處在很低級、很幼稚的階段，整個人類的文明文化還處在很低級、很幼稚、很初級的階段，所以這些大師們、聖人們出於不得已，只好把腰深深地彎下，因爲他們太高了，像珠穆朗瑪峰一樣高，而普通民眾連珠峰的腳下都抵達不了。這些人出於慈悲，想把他們看到的生命、宇宙、存在的真相傳授給大家，提陞一下普通民眾的意識水平和生命檔次。聖人們直接說叫乘興而談，但他們直接說的內容對於普通民眾來說猶如天書，猶如對牛彈琴，人們聽不懂，所以這些聖人們編了很多有哲理的、有啟發性的故事和寓言。

釋迦牟尼、莊子等所有的聖人都是故事大王，都會講一些生動有趣的故事。有故事，就要有人物，不然這個故事就形不成，於是他們就編造了一些人物，就像小說家一樣，小說就是這樣起源的。爲了表達一些情感，爲了表達一些對人生的體悟，小說家就編造了、譔寫了一部部小說，這些小說裡面就有各種各樣的人物關係，人與人之間的種種愛恨糾葛就誕生了。《紅樓夢》的作者曹雪芹，通過《紅樓夢》大觀園裡面的這些人物的愛恨糾葛，表達了他要表達的一些人生體悟、人生感受，以及對社會的理解和對時代的記錄等等，他的這些目的全部通過小說實現了。最早的小說家就是釋迦牟尼、莊子等人，他們通過故事中的主人公來達到傳遞那些高深的智慧、高深的真相之目的。但不管是觀音菩薩也好，地藏菩薩也好，全部是釋迦牟尼編譔出來的小說式的人物，根本就不存在。任何事情有一利必有一弊，所以利弊總是交替出現，總是相伴而行。過去的聖者們通過自己編造的這些神話人物、這些栩栩如生但實則不存在的神們、佛們、菩薩們來達到傳遞難以傳遞的佛性（神性、般若）的深奧而微妙的內涵之目的，但他們只是從正面的角度看到了編造這些佛菩薩們的偉大價值和深遠意義，他們沒有意識到編造這些佛菩薩們、神們、鬼們帶來的負面的影響。也就是說，當時的他們只看到了這樣做正面的意義很大，但沒有看到這些東西過了一千年、兩千年以後就變質了，正面的作用逐漸地隨著歷史而隱去，而負面的作用逐漸地凸顯出來。我們現在就在承受著它給我們帶來的負面影響、不良影響。

在當代，全人類仍然有約五分之三[1][2]的人（據聯合國統計，截至 2022 年 11 月 15 日，全球人口已達到八十億，五分之三就有四十八億人）被各種宗教、各種文學中所製造出來的實則根本就不存在的鬼鬼神神所籠罩、所左右、所誤導、所封閉、所束縛。整個人類被這些鬼鬼神神牢牢地束縛著大腦、束縛著想像、束縛著感覺、束縛著思想、束縛著言行。這非常可怕！這些鬼鬼神神就像重重枷鎖，套在了我們的脖子上，套在了我們的手上，套在了我們的精神中。一個神就是一個精神性的緊箍咒，有多少個神就有多少個緊箍咒束縛著人類。

爲什麼會是這樣？我們假設一下，自己站在一百年以後，站在五百年以後，站在一千年以後，來看今天，來看今天以前的人類文明文化，我們會覺得全人類都在做一些無聊透頂之事！人類有 90%甚至 95%以上的文明文化是極其荒誕的、極其幼稚的、極其無知的、極其無明的，但我們現在做這些事情做得熱火朝天、不亦樂乎！

總體而言，人類的意識水平還處在極其低劣的階段，只不過是我們自己把自己催眠了，說我們有了輝煌的文明，「輝煌」兩個字把我們催眠了。其實如果我們站在五百年以後來看今天，就會發現今天的我們一點都不輝煌，就像我們現在看新石器時代、舊石器時代一樣。五百年以後的人會覺得我們幼稚得可憐，不是幼稚得可氣，而是幼稚得可憐，因爲實在太幼稚了，幼稚到都生不起氣來了。但我們現在被自己催眠了，被電視、網絡、報紙等催眠了，因爲到處都在宣傳我們的文明程度已經很高了，我們的思想覺悟已經很高了，我們的意識水平已經很高了。但事實上，高什麼呀，一點都不高！就拿宗教而言，我們現在有幾個人真正地認識到了宗教的荒誕與無恥？它欺騙我們，它很虛偽，它在傳播著一些從來就沒有存在過的東西。整個宗教就是一件皇帝的新衣，但誰敢說皇帝沒穿衣服？我敢說！我就是那個說皇帝沒穿衣服的小孩，但剩下的人誰敢說？誰敢去說破這個天大的謊言？其實皇帝什麼都沒穿！現在沒有幾個人敢說。相反，那麼多的人自覺地、自願地去爭先恐後地說，皇帝不僅穿了衣服，而且他的衣服非常漂亮，這件衣服這裡有多漂亮、那裡有多漂亮。但事實的真相是，皇帝什麼都沒穿。宗教就是皇帝的新衣。

不僅佛教是如此，道教和基督教也是如此，天下所有的宗教都是皇帝的新衣，但我們爲了根本就不存在的所謂的神佛菩薩，耗費了無數的時間、心血和精力。就拿觀音菩薩來說，一個觀音菩薩耗費了多少人的心血？一個觀音菩薩騙取了多少人的青春年華？太多太多了！太多太多愚昧的村民、愚昧的信眾，圍著一個觀音菩薩，天天拜呀、談呀、追隨呀，他們美麗的青春年華全部消失了。如果我們去告訴他，你拜的這個觀音菩薩其實根本就不存在，觀音菩薩衹是一個幻覺，只是古人給我們的一個謊言，他願意相信嗎？他不但不會相信，還會跟我們拚命！爲什麼？因爲他已經移情了。移情是心理學中的一個術語，意思是說他把自己全部的感情都移到了這個泥塑的觀音像上，這個觀音像就是他的第二存在。我們要是告訴他，他的這個第二存在是不存在的，是荒誕的，他是無法忍受的，他會認爲，難道我這一輩子追求的東西就被你這樣無情地否定了嗎？你否定觀音菩薩就是否定我，因爲我把自己最美麗的青春、把自己的心血全部凝聚在了這個觀音菩薩身上，如果你否定了觀音菩薩，就是否定了我這麼多年來的心血、這麼多年來的情感。這麼多年來，我又燒香又磕頭又這樣又那樣，難道我做的這些都是沒有任何價值的？難道我在做一件被千萬人嘲笑的事情？他是無法忍受的。因爲無法忍受，所以他要捍衛觀音菩薩。捍衛觀音菩薩其實就是捍衛自己，捍衛自己這麼多年來做的那些實則很荒誕但自己又不願意承認這是很荒誕的事情，實則很丟臉但自己又不願意承認這是很丟臉的事情，故他會想種種辦法來維護觀音菩薩。全人類都在維護著、傳播著這件根本就不存在的皇帝的新衣。衹

[1] 加潤國：《全球信教人口有多少》，《馬克思主義無神論研究》第 5 輯，2015 年，第 127—136 頁。

[2] 加潤國：《再論全球信教人口數據——回應徐玉成先生的質疑》，《馬克思主義無神論研究》第 5 輯，2015 年，第 137—142 頁。

有把這個戳破了，衹有知道本尊的真相——本尊其實是根本就不存在的人，才可以正式修行本尊觀。這裡面有一種辯證法。

第二類本尊是歷史上的修行大成就者，比如蓮花生大士、密勒日巴尊者等，這些都是在現實中、歷史中真實存在過的人。他們原本都是普通人，經過慢慢的修行最終證悟成佛。我們可以把他們視爲自己的本尊，視爲自己的觀想对象。這裡面存在著一個如何選擇本尊的問題。選擇本尊有以下幾種常見的方式：

第一種方式是將自己一眼看上去就特別投緣的对象視爲本尊。你選擇誰，誰就是你的本尊。你每天觀想他，誦讀他的心咒。

第二種方式是由師父來幫你選擇本尊。在兩類本尊中，如果你沒有什麼特別喜歡的对象，覺得哪個都可以，一時難以抉擇，那麼你可以請自己的師父來做抉擇。你問師父，哪一個作爲我的本尊好？師父就會告訴你哪一個本尊適合你。

長期地觀想本尊可以起到淨化氣脈的作用。但我們要明白，本尊本身是不存在的，它衹是一種修行方法。我再重複一遍，本尊本身是不存在的，即使他們在歷史中存在，比如蓮花生大士、米勒日巴尊者等，但他們現在已經不存在了，因爲他們已經去世了，所以說所有的本尊都是不存在的。比如說，站在我們這個時代而言，密勒日巴尊者（1040—1123 年）已經去世了，他是十一至十二世紀的人，現在是二十一世紀，約一千年前他就已經去世了。既然他已經去世了，爲什麼我們還要觀想他？某些人的解釋是，因爲他的信息還留在這個世界上，我們觀想他就是捕捉他的信息。這種說法太牽強附會了，他的信息你看見了？這是拿一個未知來解釋另一個未知，這種解釋是沒有意義的。那爲什麼我們還要觀想他？因爲其實所有的這些本尊都是心性的一種具體化的表現、具體化的存在，我們通過觀想這些根本就不存在的本尊的方式，來達到淨化身心氣脈的作用，這纔是觀想本尊的真正目的。

觀想本尊是有一個過程的。剛開始，你觀想不起來，觀想不清楚，但經過長時間的努力，你的觀想會越來越清楚，越來越清楚，清楚到什麼程度呢？清楚到你可以隨時看見他，在精神中隨時看見他，清清楚楚。再進一步的話，你就可以讓別人看見他，就是你可以把自己的本尊顯現出來，讓普通人看見他。讓普通人看見他，是不是就說明這個本尊是真實存在的呢？不是。因爲顯現出來的這個本尊衹是你長期觀想的結果，是由你的心力（心靈的力量）凝聚出來的，是你把他創造出來的，而不是說他是客觀存在的。不要以爲你能把自己的本尊顯現出來，讓普通人能看見，乃至於用照相機都能照下來，就證明這個本尊是客觀存在的。

我見過一些大修行人，他們能把自己的本尊觀想在自己身旁，用過去的那種傻瓜式的膠卷照相機還能把本尊清楚地照出來，我見過好幾張這樣的照片，不是一兩張，是好幾張，經常有這樣的修行大師能做到。但你們千萬不要被迷惑，覺得這些佛菩薩能被照出來，就說明佛菩薩是客觀存在的，正好相反，這恰恰說明了他們不是客觀存在的。那既然他們不是客觀存在的，他們是怎麼顯現出來的？其實他們是修行人長期觀想出來的，是修行人心力之凝聚，就這一句話就說清楚了。但這不是一時半會兒就能凝聚出來的，而是用了十年、二十年、三十年的時間，每天觀想本尊、長期觀想本尊才能夠將其凝聚出來。也就是說，這不是一日之功，也不是十日之功，而是以年爲單位才能做到的。而且這也不是衹有他們才能做到，衹要把工夫下到，任何普通人都能做到，衹要你願意拿出十年、二十年的時間，住在山洞中，住在茅棚中，天天觀想，天天觀想，觀想久了你就能做到，本尊就會如真人一般出現在你面前，跟你說話，給你辦一些事情。如果你病了，他出來以後還會發出一道光，光照著你有病的地方，這一照，第二天疾病就沒了。有很多時候連修行人自己都被迷住了，覺得好像真的有觀音菩薩，不然的話，我一有病，他就出來了，他出來後放出一道光，被這光一照，

第二天我就突然發現自己嚴重的疾病痊癒了，這不就充分地證明了這個觀音菩薩是存在的嗎？我繼續堅持告訴大家，觀音菩薩是不存在的。觀音菩薩衹是你的心力之凝聚。你的心力凝聚出來的觀音菩薩充滿了智慧，在生命世界裡，無論你問什麼，觀音菩薩都能給你最終極的答案、最智慧的答案、最透徹的答案[1]，這就會使你產生一種錯覺，觀音菩薩好像真的是客觀存在的一個佛。不是的！觀音菩薩之所以有那麼高的智慧、那麼多的能力，是因爲觀音菩薩就是你的般若、你的佛性的外化，或者說是你的生命智慧的外在化存在形式，佛性擁有終極智慧，所以觀音菩薩擁有著跟所有佛陀、跟上帝一樣的智慧。這就是觀想的第一個環節，讓本尊由抽像變得具象，由模糊變得清楚，這需要長期地修行，需要不斷地觀想。

當你把本尊觀想清楚以後，師父就會告訴你第二個環節：所有的這些鬼神菩薩都是不存在的。對於有宗教情結的修行者來說，要想接受這個事實是極度痛苦的。這裡面就需要有對師父的信任、對師父的無比信心，就是師父說什麼都是對的。你必須要有這樣的信心，如果沒有這樣的信心，那麼當真切的佛菩薩出現在你面前時，你非常難以相信他就是你生命的外化，他是根本就不存在的，因爲你已經對他產生了巨大的執著與迷戀，他的能力、他的智慧、他的光彩已經深深地征服了你。在你被他征服了以後，師父卻告訴你他是不存在的，對於有宗教情結的修行者來說，這是極其難以接受的，這是極其痛苦的一件事情。但是再痛苦也要遵循自己師父的教導，師父說他是不存在的，那他就是不存在的，哪怕你看到他存在，他也是不存在的。你就先讓自己勉強地接受這個事實，並不斷地把這個事實落到實處，通過反觀想，觀想佛菩薩慢慢地化爲虛空，天天觀想他化爲虛空，天天這麼觀想，觀想了一段時間以後，他就由有形慢慢地變爲無形了。

在佛菩薩慢慢地由有形變爲無形的過程中，佛菩薩的外在形象會變得越來越模糊，越來越消散，但佛性會越來越彰顯，佛性中暗含的真善美會越來越彰顯。到了那個時候，你就會出現一種能力。什麼能力？能夠直接看見抽像的東西的能力。這裡用「看」這個詞好呢，還是用「洞察」好呢，還是用「感知」好呢，不知道用什麼詞了，姑且還是用「看」這個詞吧，就是你能夠直接看見抽像的東西，就像你用肉眼能夠直接看見有形象的事物那樣。打個比方，你用肉眼看見一個杯子是非常容易的，一抬眼就看見了，但如果你希望自己用肉眼看佛性能像用肉眼看杯子一樣容易，一開始是做不到的，是需要經過訓練的。你通過整天觀想，反過來觀想——觀想有形象的佛菩薩在不斷消散、不斷消散……當他消散的時候，這個佛菩薩的形象背後（或者叫深處）所代表的、所象徵的佛性或佛性中的內涵就會凸顯出來、彰顯出來。一旦彰顯出來，這個時候你用肉眼就能看見它了，這是需要經過長期的修行的。

我們現在的肉眼衹能看見有形有相的東西，無形無相的東西我們看不見，或者叫發現不了，但經過本尊觀的系統修行後，我們就能夠看見真理。這就是佛家所說的、禪宗所說的明心見性，或曰看見本來面目。本來面目就是沒有面目，因爲它是無形無相的，何來面目？所謂的「本來面目」衹是一種形容。所以本尊觀就是用來訓練我們直接看見佛性中的抽像的、無形無相的內涵之能力的。

但是特別多的人都停留在本尊觀的前半部分，就是通過觀想，把本尊由抽像變得越來越具象，由模糊變得越來越清晰，然後就開始對這個本尊產生強烈的執著，一直執著到死，再也不願意進行相反的觀修——相反的觀修就是觀想本尊消散掉。把本尊由無觀到有，這叫生起次第；再把本尊從有觀成無，這叫圓滿次第。特別多的修行人，只停留在生起次第。爲什麼叫「生起次第」呢？就是從無到有，憑空生起一個東西。本來這個本尊是沒有的，但是我通過長期的觀想，這個本尊越來越清晰、越來越真切地出現在我的心中或我的面前，這就是生起次第。

---

[1] 自然科學和社會科學是建立在經驗智慧之上的科學，生命科學是建立在般若智慧之上的科學。在經驗世界中，經驗智慧給我們帶來外在的解放；在生命世界中，般若智慧給我們帶來內在的解放。觀音菩薩、佛陀等佛菩薩衹是在生命世界中無所不通、無所不知、無所不懂。

在生起次第實現後，我們還要進一步地實現圓滿次第。圓滿次第就是把看上去真切、親切、生動的本尊再努力地觀想成他是根本就不存在的，這個時候《金剛經》就用上了。《金剛經》裡有個著名的偈子：「凡所有相皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」「如來」是什麼？「如來」就是佛性裡所有的抽像的內涵。由於我們常人的心智素質太低，沒有辦法直接看到、洞察出抽像的佛性的內涵，必須經過這個有形有相的階段，然後再把有形有相的東西慢慢地消散掉。也就是說，在經過了這麼一個看似是心智遊戲的過程之後，我們的心智才能成長到足夠的高度，衹有到了這個新的高度，我們才能洞察出那個抽像的佛性的內涵。但太多的人在心智成長的過程中就停留在半路上了，就停留在生起次第上了，再也不能往上成長了，所以這就再一次地說明，從現在往前看，人類雖然有數千年的文明史，但是我們整個人類的心智還處在很低劣、很膚淺、很初級的階段，這些聖哲們沒有辦法，不得已而爲之，給了我們一種訓練方法，或曰心智的成長方法，這就是本尊觀。

在密宗裡面，心智和氣脈是二而一、一而二的關係。最著名的比喻就是氣脈如馬——把氣脈比喻成馬，把心智比喻成騎馬的人，馬往哪裡去，心智就往哪裡去，因爲心智是騎在馬上的，這是心智和氣脈的一種關係。心智和氣脈還有另一種關係，心智是可以指揮馬的，就像我們騎在馬上，我們可以指揮馬往東去、往西去、往南去、往北去。也就是說，心智與氣脈之間可以互相指揮、互相影響。我們最終要實現的是心氣一如[1]，這裡的「氣」是廣義詞，指的是一切氣脈明點。

心淨則氣脈淨，反過來說氣脈淨則心淨。我們現在打坐時之所以雜念叢生，是因爲氣脈不淨，如果氣脈淨了，想讓我們生雜念都生不起來；反過來說，如果我們打坐時雜念叢生，我們的氣脈就不會淨，氣脈就會紊亂而渾濁，因爲心不清淨。它們是相互影響的，衹要一方淨了，另一方隨之清淨——衹要氣脈一清淨，心馬上就清淨；反之，衹要心一清淨，氣脈馬上就清淨。

由於心智和氣脈有這麼一種如人騎馬、相互影響的關係，所以修行在大的方向上總共有兩種途徑：

第一種途徑是直接從心性入手，代表者就是禪宗。禪宗直接從心性入手，衹要心性淨化了、改變了，全身的氣脈明點隨之淨化、隨之改變。通俗地說就是：精神覺醒了，肉體就清淨了。六祖慧能[2]就是其中的一個典型代表。六祖慧能沒有對氣脈明點進行過任何修行，他的師父五祖弘忍給他直指心性，六祖慧能見性成佛。「直指心性、見性成佛」是禪宗的宗旨。禪宗說的是直指心性，沒有說直指氣脈。因爲衹要心性一清淨，氣脈立即就清淨了，所以六祖慧能雖然從來沒有進行過身體上的氣脈修行，但他身體上的氣脈是清淨的，是順暢的。怎麼證明六祖慧能的氣脈是清淨和順暢的呢？六祖慧能去世以後，他的肉體直到現在都不腐、不化、不爛，這就是證據。他的整個肉身從唐玄宗先天二年（713 年）一直到現在還在，一千幾百年了，沒有經過任何防腐處理。我曾親自見過幾次他被供奉在南華寺的肉身。南華寺在南方，在廣東省，屬於悶熱潮濕的地方，尤其是夏天經常下雨，到處生霉，而他的肉身沒有經過任何防腐處理，直到現在都不腐、不化、不爛，這就證明他的身體已經高度清淨，已經被高度轉化了。那麼，既然他沒修過這個身體，他是怎麼轉化的？因

---

[1] 一如：佛家語。不二曰一，不異曰如。（《掌故大辭典》編纂組編，古風主編：《掌故大辭典》，北京：團結出版社，1990 年，第 933 頁。）

[2] 慧能（638—713 年）：亦作「惠能」，唐代僧人，禪宗南宗創始人，史稱「禪宗六祖」。原籍范陽（今北京西南），生於嶺南新州（今廣東新興）。幼喪父，靠賣柴養母度日。一日，於市中聽人讀《金剛般若經》而赴黃梅參禮弘忍禪師，作一行者，後得密授心法與法衣。回到嶺南後，混跡於市廛中十六年。儀鳳元年（676 年）在南海法性寺遇印宗法師，得以落髮，智光律師臨壇爲其授滿分戒。翌年，於韶州（今廣東韶關）曹溪寶林寺，弘揚「直指人心、見性成佛」的頓悟法門。武則天、唐中宗曾詔其入京，均辭不赴。卒後，唐憲宗追諡爲「大鑒禪師」。嗣法弟子有青原行思、南嶽懷讓、荷澤神會、南陽慧忠、永嘉玄覺等四十餘人。（青原行思在江西吉安，南嶽懷讓在湖南衡山，各坐一方道場。行思下傳石頭希遷，懷讓下傳馬祖道一。「道一主江西，石頭主湖南」——俗稱「走江湖」，就是指當時馬祖與希遷各在江西、湖南傳法，雙方弟子互串師門而輾轉求法的盛況。）弟子法海將六祖慧能說法內容彙編成書，名爲《六祖法寶壇經》，簡稱《壇經》。〔參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年 12 月，第 1310 頁。明生主編：《禪和之聲》，《2011—2012 廣東禪宗六祖文化節學術研討會論文集》（上冊），2013 年，第 111 頁。〕

爲他的心淨，即心中清淨則身體清淨。

第二種途徑是反過來從身體入手，代表者就是密宗。密宗裡有很多修煉身體的方法，通過修習這些方法，我們可以讓身體上的氣脈清淨。一旦我們身體上的氣脈清淨了，不僅能使身體清淨，還可以達到讓心靈清淨的目的，所以修氣脈明點可以讓心靈發生終極覺醒而成佛。表面上看我們是在修身體上的氣脈，實質上通過修氣脈可以讓我們的精神清淨下來，從種種無明、種種顛倒中超脫出去而獲得終極覺醒。

修本尊的奧妙就在這裡：身心同時淨化——既可以淨化心性，也可以淨化身體。觀想本尊有兩種方法：第一種是對觀。對觀就是把本尊想像在我的對面、我前面的上空、我的旁邊等等。第二種是自觀。自觀本尊又分爲兩種：一種是把本尊觀想在我身體內部的某一個地方。這個時候本尊要縮小，最常見的是將本尊觀想在自己的心輪中，想像心輪中有一朵四瓣蓮花，這個蓮花是由光組成的，蓮花裡坐著我喜愛的那個本尊（某一位佛菩薩或獲得大成就的上師，比如蓮花生大士或密勒日巴尊者等），他的身體也是由光組成的，他坐在這個由光組成的蓮花上，始終安處於我的心輪中。也就是說，本尊在我的身體內部，這叫自觀本尊。另一種自觀是觀想本尊的整個身體與我的身體合二爲一、融爲一體，不是他縮小在我身體的某一個部位，而是我的身體與本尊的身體合二爲一了，我的心靈與本尊的心靈合二爲一了，總之，他的身口意與我的身口意合二爲一了，從此以後，我就以本尊自居了，我就不再是我了。比如從此以後我就以蓮花生大士自居了，或者我就以密勒日巴尊者自居了，從此我就不再是我了。這樣自居久了，你就真的會發現，自己就是蓮花生大士，真真切切的就是。當你到了這一步以後，就可以進入第二個環節，慢慢地觀想自己（自己就是蓮花生，蓮花生就是自己）化爲虛無。這也是有個過程的，不是說一觀想就馬上化爲虛無了，不是的。一開始你明明觀想他幻化爲虛無，但你發現他還是真實地存在著，所以這要有一個長期的觀想過程，直到最後成功爲止，直到他徹底地、真實地幻化爲虛無爲止。在他幻化爲虛無的這個過程中，佛性就會在你的心中越來越真實地浮現出來，也就是說，那個抽像無比的真理就會在你的心靈中清晰地顯現出來，這就是《金剛經》裡「凡所有相皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來」這句話的意思，這就是圓滿次第。把自己不斷地虛化掉，就是「若見諸相非相」，一旦「若見諸相非相」，馬上就可以發生第四句話「則見如來」，就可以見到佛性中的所有內涵。

往大裡說，這就叫不傳之秘，但是衹要講通了，這也沒有什麼不傳的，衹要講明白了，這也是很好理解的。那我們爲什麼要經過這麼一個倒騰的過程——一開始沒有，我們硬把他觀想出來，好不容易觀想出來了，我們又要努力地再把他觀想沒，也就是說，我們爲什麼要做這種貌似無聊的、無意義的心智遊戲？這裡再次強調一遍：做這個心智遊戲是有必要的，這是爲了成長心智的需要——衹有經過了這麼一個貌似是遊戲的過程，我們的心智才能成長到足夠高的高度，從而實現用已經成熟了的心智來直接呈現、彰顯和洞察那個終極而微妙的佛性中的真相、生命中的真相。

由於我們現在的心智太低劣了，所以我們沒有能力直接洞察生命的終極真理，我們怎麼都理解不了生命的終極真理，怎麼都夠不著那個高度，怎麼都達不到那個境界，哪怕我們使出了全身力氣都達不到。這就有點像一個三歲的孩子和一個大力士比武，孩子想打大力士的頭部，但孩子怎麼也夠不著，怎麼也打不著，因爲孩子才三歲，而大力士有近兩米高，孩子的能力有限，所以孩子必須成長自己，把自己成長到和大力士差不多的高度，他們之間才能夠真正地比武。

我們現在的心智就如同三歲的孩子一樣，我們直接讓三歲的孩子去洞察真理，他就是使出了渾身力氣也做不到，哪怕他把腳尖都繃得直直的，哪怕他使勁往上跳，他也夠不著。那怎麼辦呢？這就得有一種成長心智的辦法，就得有一個過程。成長心智的最重要的辦法就是本尊觀。

其實本尊觀不僅佛家有，全人類都有，本尊觀是全人類都採用的共法，只不過他們有這個事但不叫這個名稱罷了。基督教整天在讚美耶穌基督，其實那種讚美、那種想像就是本尊觀，人們可以通過這種方式來提陞心智。但人類最成熟、最完備的本尊觀體系是在佛家的密宗裡，在金剛乘裡，無論是理論還是方法，金剛乘都把本尊觀做到了最完美、體系最成熟和最完備的程度。別的流派，比如道家也有本尊觀，道家觀想太上老君等本尊，但它與佛家密宗裡的各類本尊觀相比較而言，很粗糙，也很幼稚。包括印度的很多瑜伽流派裡也有本尊觀，但這些本尊觀與金剛乘裡豐富而深刻的本尊觀相比較而言，又粗糙，又幼稚，又機械，又教條，又生硬，反正就是沒法比，就像將螢火蟲發出的光與太陽發出的光相比較一樣，根本不可同日而語。

那麼，把本尊觀放在禪舞中，具體應該怎麼做？具體的做法很簡單：比如我可以把濕婆神（又名希瓦神）作爲本尊來對待，我現在就變成了濕婆神，以濕婆神自居，我現在就站在宇宙之巔上，開始了我的舞蹈；或者我觀想自己現在就是觀音菩薩，腳踩蓮花開始舞動；或者我觀想自己現在就是敦煌壁畫中從天上俯衝下來的僊女，我現在手裡就拿著絲帶……這些都屬於本尊觀。無論我們觀想自己是哪位佛菩薩都可以，衹要我們願意。

我們衹要一觀想，全身的氣脈就會發生變化，就會有很多的覺受生起。比如我們可能感覺到全身慢慢地變大，慢慢地變小，慢慢地變輕，慢慢地變沉等等，很複雜。但無論出現任何覺受，我們給出的一個原則就是——來者不拒，去者不留。所以我們一再阻止和反對修學者談覺受，因爲談覺受的本身就證明你還迷戀著自己的覺受，你還迷戀著自己的感覺。但儘管我們一再地阻止，很多人，特別是初學者，你讓他一時半會兒放下他的那些神奇的感覺，他是很難做到的。因爲一旦他觀想本尊，就會感覺自己飄飄欲僊，那種感覺無比美妙，給他帶來了巨大的震驚：「哎呀，這個東西這麼厲害！」一下子就給他留下了深刻的印象。如果我們不讓他說，哪怕我們封了他的嘴都封不住，他非要說：「你看看我的那個覺受是怎麼回事呢？」我告訴你，其實什麼都沒怎麼回事，它就是淨化氣脈的一個過程。我們就想著自己是本尊，或者本尊坐在自己對面，通過這種本尊觀來淨化氣、脈、明點[1]，速度是非常快的。

一旦氣、脈、明點開始啟動變化或進化的過程，我們就會產生各種各樣的覺受，這些覺受難以形容、五彩繽紛，猶如萬花筒一般。每個人都有一些非常精彩的覺受，但是我們對所有的覺受都不要迷戀、不要執著。覺受無所謂好，也無所謂壞，有了就有了，這些都是通向終極覺醒的過程中的路邊風景。路邊風景好也好，不好也好，都沒有意義，我們的目的是要到達那個終點站，那纔有意義。你老是在那裡談論路邊的風景，這是沒有意義的。而且你談著談著就會發現，覺受是無休無止的，是談不完的，如果你這一輩子都樂意談覺受的話，那麼你這一輩子什麼事都不幹，天天談你身心中的各種各樣的變化，你會覺得自己的語言很蒼白，很不夠用，你這一生就會沉淪在各種各樣的覺受之中，你就會出現一個問題，這個問題就是五蘊熾盛中的受蘊熾盛或想蘊熾盛，特別是受蘊熾盛，你就會淪陷在、被束縛在五蘊之中，你就做不到《心經》所言的「五蘊皆空，度一切苦厄」，因爲衹有五蘊皆空，你纔能度一切苦厄。

整天談覺受就證明你淪陷在受蘊之中。無論是五蘊中的哪一蘊，衹要你執著進去，沉淪在裡面，衹要你被束縛在裡面出不來，你就會有無窮無盡的苦難、無窮無盡的痛苦。它還會一個生幾個，你衹要沉迷於某一個受蘊之中、某一種覺受之中，那麼這種覺受就會像細胞分裂一樣，一個能分幾個，幾個又分幾個，越分越多，你就開始迷頭追影。

迷頭追影是什麼意思呢？這是佛家的一個寓言故事：某個人有一天早晨起來照鏡子，突然發現鏡子裡面

[1] 關於氣、脈、明點，詳見本書附錄《神奇的氣、脈、明點》。

自己的頭沒了，衹有身子還在。他就問旁邊的人：「我的頭在嗎？」旁邊的人說：「在啊！」他說：「那爲何我在鏡子裡看不見自己的頭呢？你怎麼證明我的頭在？」旁邊的人說：「要證明你的頭在，有一個辦法：你到太陽底下去，太陽光一照，你在影子裡就能看到自己的頭了。」他說：「對，有道理。」於是他就來到太陽底下，果然發現他的影子是有頭的，他就覺得很奇怪，爲什麼自己的影子有頭，但鏡子裡沒有頭呢？於是他就追自己的影子，想把自己影子裡的頭給抓住，放在自己的脖子上，這樣自己就有頭了。這個人不斷地追逐自己影子裡的頭，最後直到力竭而死也沒有追到。這就叫「迷頭追影」。這個人以爲自己的頭不在，其實他的頭是在的。我們就是那個迷頭追影的人。

如果你沉淪在受蘊中，你很快就會出現迷頭追影現象。一旦你迷戀上某一種覺受，這種覺受立即就會繁殖出一堆覺受，你再迷戀，你的覺受就會由十個變成一百個，由一百個變成一千個……你還以爲自己進入了一個新世界，每天都能發現很多新的覺受，但其實你什麼都沒發現，你衹是啟動了自己的迷頭追影程序，你永遠地追溯下去，最後什麼都沒有追溯到，因爲它衹是一個虛幻的影子。所以我們反對任何人談覺受，對於任何覺受，還是那句話：永遠不要對覺受有任何的迷戀！哪怕有再好的覺受，哪怕你看見了觀音菩薩親自摸你的頭，跟你說話，你也別信。簡而言之，你永遠不要被這些外在的形象所迷惑。無論你聽到什麼，看到什麼，你不要管它是真是假，不要覺得這是自己驗證過的感受，所以它是真的，真的也不能相信，假的更不能相信。總之，真真假假你全部不能相信。你要始終處在超越之中，這樣才能到達那個終點站；一旦你在路上停了下來，就到達不了終點站了。

在印度，最典型的本尊觀就是觀想自己就是舞蹈之神濕婆神。在佛家，你可以觀想自己是那個給佛陀獻舞的乾達婆或緊那羅：佛陀此刻就坐在我的面前，我給佛陀獻一支舞蹈，我把自己所有的誠心、所有的敬愛，全部融化在我的舞蹈中。這些都是本尊觀。

㈥上師觀

上師觀就是觀想自己的上師。對於你們來說，你們禪舞的上師就是我。你們在跳禪舞時，觀想自己現在變成了上師——作爲禪舞的傳承人，我擁有著禪舞最完美、最正宗的傳承，我現在在上師的加持與催動下開始禪舞的訓練。你們還可以觀想自己此時就是蓮花生大士，特別是在跳金剛舞的時候，觀想自己以蓮花生大士的身份開始跳金剛舞。這就是上師觀。

㈦明點觀

明點觀特別深奧而複雜，很難一句話說得清，我們提綱挈領，抓住其最關鍵的要點，其實就是一句話：把自己全部光化掉，觀想自己是一種光態存在，自己以一種光態存來舞蹈。要點就這麼簡單。生命太奧妙、太深奧了，不是三言兩語就能說得清的，不是一本禪舞的書就能把生命的全部內涵與奧秘說清楚的。

明點觀可以起到什麼作用呢？淨化作用。通過明點觀，讓自己的身和心處在淨化和成長之中。身體的淨化、心智的成長，是讓禪舞跳得越來越好的不二法門。禪舞不是訓練出來的，禪舞是展現出來的，是彰顯出來的。如果你沒有一個好的心智，沒有清淨的氣脈，你是跳不出越來越美的舞蹈的。也就是說，你的禪舞能否跳得越來越美、越來越聖潔、越來越有藝術性，取決於你心智的高度和身體氣脈的清淨程度。這就是禪舞跟一般的舞蹈的區別。一般的舞蹈之美是訓練出來的，那些美麗的手勢是通過無數遍模仿、無數遍訓練，硬是模仿、訓練出來的。你找一個舞蹈教練不斷地教你，手先這樣放，再那樣放，天天這樣不斷地模仿，熟能生巧，最後你在舞台上手這麼一展，也有一種美展現出來，但這種美是模仿出來的，是外在的，是形傳。而

禪舞之美不是這樣訓練出來的，而是修煉出來的。訓練與修煉之間沒有必然關係。通過修煉，你的氣脈越來越清淨，一旦你內在的氣脈清淨了，你的手隨便往外一展就曼妙無比，一種難以形容的美就出現了，會讓觀看的人覺得，好美呀！爲什麼你的手隨便往外一展就讓人覺得無比之美，那是因爲你的氣脈清淨。衹要你的氣脈清淨了，無論你做什麼都是美的——你跳舞時很美，不跳舞時你往那一站，站著都很美，就像佛陀一樣，佛陀走路時很美，不走路坐著，坐著更美；相反，如果你的氣脈不清淨，無論你做什麼動作，看起來都會讓人感覺生硬、彆扭、粗俗不堪、沒有一點美感。總之，無論你動或不動都美。所以禪舞是像花一樣展現出來的、綻放出來的，它不是靠模仿、訓練出來的，而是內心是什麼就展現什麼，這就需要跳禪舞的人的心智水平要高。現在社會上衹有舞者或舞蹈家，沒有禪舞師。

舞蹈是心之舞。有了心之舞，才能有身之舞，身體的舞蹈是心靈的舞蹈的外化，所以我們首先要讓自己的心靈舞蹈起來，如果我們的心靈舞蹈不起來，我們的身體就舞蹈不起來。舞蹈時，我們既要有莊重感，又要有浪漫感。光有浪漫感，浪著浪著就輕浮了；光有莊重感，莊重久了就迂腐、冥頑不化了，就凝重了。這裡的凝重意爲身體凝固得像鐵板一塊，或者像把一塊石頭放在水裡，石頭不斷往下沉，最後就沉到海底不動了，這也不行。所以我們既不能過於莊重，也不能過於輕浮，要莊重中有浪漫，浪漫中有莊重。如何才能做到既有莊重感又有浪漫感呢？我們要有一種詩意，要讓心靈舞蹈起來。不管是通過什麼東西激發我們，總之我們要讓心靈舞蹈起來，同時在舞蹈中還要有一份莊重感。這一份莊重感是什麼？就是敬神。當我們的舞蹈不是跳給人看的，而是跳給神看的，是用來敬神的，我們的心中自然就有一份莊嚴感、莊重感。這兩種感覺交融在一起，就是禪舞。所以禪舞既有莊重神聖的一面，又有活潑浪漫的一面。

舞蹈時，我們不用管自己會跳出什麼樣的動作來，只要在腦子裡往大方向上稍微引導一下自己就行了，讓自己自由發揮，第一次發揮得可能不太好，不要緊，第二次再發揮，第三次再發揮……每個人都是天生的舞蹈家，之所以我們不是舞蹈家，是因爲我們太壓抑了。不知道怎麼回事，當代的中國人活得特別壓抑，特別累，一點浪漫都沒有。你沒事站在馬路邊看看來來往往的路人，你會發現絕大多數人都哭喪著臉，滿臉凝重，給人一種如喪考妣的感覺，一百個人中能找到三個表情輕鬆愉快的、發自內心微笑的人就不錯了。這就是當代中國人的現狀。本來我們應該享受陽光、享受雨露，應該過著享受型人生，但不知道怎麼回事，個個都把生活過得那麼悲壯，好像今天就是世界末日，明天就活不下去了一樣。所以，我們在舞蹈時，要讓自己輕快起來，要讓自己浪漫起來，這種浪漫來自內心。當我們的內心浪漫起來了，我們外在的舞姿自然就浪漫起來了。

真正的舞蹈是不用編排的，提前編排好的舞蹈不叫舞蹈。嚴格來說，「舞」與「蹈」不是一回事——「舞」是自由發揮，「蹈」是編排陣仗。當人遇到了一件高興的事，自然就會「手之舞之，足之蹈之」。即人在高興的時候，手自然就會自由地舞動，所以舞是自由發揮，舞是不能被提前編排好的，一被提前編排好了就不叫「舞」了。而「蹈」主要是腳按照編排好的一定的規則來前後進退和左右移動等。一個人也叫蹈，若干個人合在一起也叫蹈。古代打仗要排兵佈陣，比如一字長蛇陣、八卦陣、三才陣等，這些陣不是死的，而是活的。如果有敵人衝進陣中，陣行是可以隨時變化的，但這個變不是亂變，而是有規矩的變，這種有規矩的變就是蹈。再比如在舞台上，用幾十個人組合成各種各樣的字、各種各樣的圖案，這也是蹈。「舞」和「蹈」合在一起，就叫「舞蹈」。禪舞主要指的是舞，幾乎沒有蹈，就是沒有事先進行嚴格的編排，不會事先安排好左腳該怎麼放，右腳該怎麼走，禪舞是完全自由發揮而來的。

禪舞本身就是一種修行，通過禪舞可以讓自己的身心高度融合爲一體。瑜伽[1]就是結合，結合分爲三結合：身心結合、師生結合、梵我一如（梵我結合）。三結合中有一個就是身心結合。怎樣才能讓身心結合呢？禪舞（飛天舞、金剛舞）就是一個非常好的方法。我們在跳禪舞的過程中，以心靈來催動身體，以身體來帶動心靈，身心處在高度融合、高度互動之中，先心之舞，再身之舞，身之舞是心之舞的外化，身心合一。前提是我們的心得浪漫起來，得活潑起來，也就是說我們的心得動起來，如果心不動，身就沒辦法動。但這個動與亂動、與雜念紛飛又不是一回事，這個動在大體上是有一個方向、一個目的的，這個方向就是敬神、供神，向神上祝、上禱[2]，以這樣一種心來自由地發揮、自由地舞蹈。

舞蹈是心靈的外化，是心智的外化，你有什麼樣的心智，你就外化出什麼。如果你的溫柔和慈悲不夠，你的動作是難以做到溫柔和柔美的。內心的溫柔跟外在動作的柔美是相呼應的。如果你深化自己內在的慈悲，讓自己越來越慈悲，越來越慈悲，那麼你的手隨便往外一展，每一個關節的動作看起來都是那麼的柔美曼妙——這種柔美曼妙來自心靈的溫柔、心靈的慈悲。智慧也是如此，如果你的心靈越來越光明、越來越智慧，你做出來的動作姿勢就是清淨的，就是具有攝受力的、具有加持力的、具有美感的。美是展現出來的。真善美就是般若，般若就是真善美。般若是與生俱來，是展現出來的，它不需要訓練。你能訓練般若嗎？你怎麼可能訓練得了般若，再說般若也不需要訓練，般若本來就在那裡，它祇需要展現。

古人云：「有諸內，必形諸外。」[3]我們內在的心智越是成長，氣脈越是清淨，我們的舞蹈自然越美。怎樣才能淨化氣脈呢？明點觀是最好的方法之一。具體地說，就是把自己觀想成一個玻璃似的人、一個透明度很高的人、一個光態的存在。這種觀想是淨化氣脈非常有效的辦法，因爲光是最輕的，你以如此輕盈的光態存在來跳舞，你的動作就會越來越乾淨、越來越輕盈。祇要你的動作乾淨和輕盈，你的舞蹈就一定很好看；如果你的動作笨重、凝滯、生硬，舞蹈當然就不好看了。這是很好理解的。

㈧聖境觀

聖境觀是什麼意思呢？通俗地說就是觀想我現在就在西方極樂世界，或者觀想我現在就在基督教所說的天堂之中。就這麼簡單。我們可以看一些佛經、看一些《聖經》來輔助自己的觀想。通過看這些經典，我們就可以知道西方極樂世界是什麼樣子的。佛家有三部經典是專門描寫西方極樂世界的代表作：《阿彌陀經》《無量清淨平等覺經》[4]和《觀無量壽經》。我們可以不從宗教徒的角度來看，可以從生命科學的角度來看這些經典對聖境的相關描述，然後觀想自己現在就在聖境中：整個大地都是透明的琉璃寶地，所有的建築都是由金銀珠寶所構建而成的……一切都充滿了無比的神聖、無比的莊嚴。在這種無比神聖和無比莊嚴中，我敬重的釋迦牟尼佛坐在我的前面，他的旁邊是我的師父、我的歷代祖師們、歷代聖賢們，他們都坐在我的面前，我以最大的誠心給他們獻一支舞蹈，在獻舞的過程中，希望佛陀和歷代祖師們給我淨化和加持，所以我一邊向這些聖者們獻出我的舞蹈，一邊接受著他們的加持，舞蹈的過程就是這樣一種雙向活動的過程。這就叫聖境觀。

---

[1] 關於「瑜伽」更爲詳盡的闡述，請閱讀吾的著作《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》《〈瑜伽經〉直解》。

[2] 在現代，「祝」通常用於祝福別人，而在古代，「祝」是用來祝神的，不是用來祝人的。「祝」類似於祈禱、祈願的意思，但這個願望不是給人的，而是給天的，叫上祝或上禱。巫通過舞蹈對著上天上祝和上禱。比如在出征前一晚，巫覡帶領著一群小巫覡，在篝火晚會上自由地舞蹈，向上天祈禱明天出征能打勝仗，希望上天能祝福所有出征的人。巫覡跳的舞就是巫舞，後演變爲禪舞，即禪舞不是編排而來的，而是隨意跳出來的，沒有具體的規則，包括跳舞時發出的「OM」等聲音，也是自發而來的。

[3] 萬麗華、藍旭譯註：《孟子》，北京：中華書局，2019 年，第 273 頁。

[4] 《無量清淨平等覺經》：〔後漢〕支婁迦讖譯，是《無量壽經》現存的異譯本之一。《無量壽經》是敘述阿彌陀佛過去的因行和所創建的莊嚴淨土以及此土眾生往生行相的經典，爲淨土三部經之一。（參見中國佛教協會編：《中國佛教》第三輯，上海：東方出版中心，第 56 頁。）

聖境觀起到的作用是什麼呢？作用是滌蕩掉我們的舞蹈中、我們的身心中的那些俗氣、那些紅塵煙火氣。祇有通過聖境觀，我們才能盡快地滌蕩掉、過濾掉、轉化掉、淨化掉自己幾十年來在紅塵中摸爬滾打染上的種種不良習氣和紅塵煙火氣。祇要我們的紅塵煙火氣不被滌蕩掉、不被轉化掉、不被淨化掉，那麼舞蹈裡面的那種輕盈、通透、清淨、聖潔的東西就出不來，那種聖賢氣象就出不來，我們就是一團俗物，我們一展手一投足就會給人一種俗氣熏天的感覺，我們的舞蹈就沒有美感，就是一種機械的、僵化的肢體運動；只要把那些俗氣、紅塵煙火氣不斷地滌蕩掉，我們的聖潔感、清淨感就出來了，我們的每一個姿勢都是那麼的乾淨利落，都是那麼的清淨無染。爲什麼在紅塵煙火氣被滌蕩掉後，我們的姿勢裡就有一種乾淨、一種清淨，這個祇能意會，難以言傳。反之，如果我們的業障很深，紅塵味很重，我們的姿勢裡就有一種凝滯、一種沉悶，我們的舞蹈就沒有美感。

㈨施身法

施身法，又名斷法，是由西藏公認的女性佛陀瑪久拉珍[1]創立的，她與密勒日巴尊者是同時代人，她自己就是通過修施身法而獲得成就的。施身法就是把自己的一切上供下施。

上供指的是供養四聖法界中的眾生，包括佛菩薩、歷代本尊、自己的上師等。我把自認爲最好的那一部分身體化成甘露，比如說我的骨髓比較好，我的肝臟說不定比較好，那麼我請求佛菩薩加持，把我身體中的這些最精華的部分瞬間轉化成甘露——甘露是世界上最好的供品，清涼涼的，聞起來非常香。如果在我的精神中還有一點點值得稱道的小美德，請把我精神中的這一點點小美德跟我的骨髓、肝臟、血液、心臟等這些比較好的地方一起化爲甘露，放在我手裡捧著的嘎巴拉碗（又名托巴）中，供養給佛菩薩喝。還有師恩難報，我把自己的整個身心化爲甘露，盛在碗裡，奉獻給恩師，看著恩師把由我的整個身心化成的這一碗清涼的甘露飲下，恩師有一種滿足之感，恩師滿足的時候也是我滿足的時候。還可以觀想釋迦牟尼佛坐在我的面前，我把整個身心化爲一碗甘露奉獻給佛陀，佛陀很滿意地喝了下去，得到了受用，佛陀滿意了就是我滿意了。也或者可以把我的身心瞬間化爲一朵或一把由光組成的蓮花，或是玫瑰花、牡丹花等，總之就是化爲美好的東西，真誠地供養給所有的佛菩薩、所有的祖師，每一個佛前供養一朵蓮花。如果在我的幾個脈輪中，還有一些好的明點、沒有被污染的明點，我請求佛菩薩加持，把這些明點化爲能滿足一切願望的如意寶珠，化爲一個也行，化爲幾個也行，供養給佛菩薩。我可以觀想將其供養給一個佛（釋迦牟尼佛也行，蓮花生大士也行，第二佛陀隆欽巴[2]尊者也行，都可以），也可以觀想將其供養給很多個佛，甚至我化成千手千眼，每一隻手裡捧著一個托巴，托巴裡是由我的身體中、精神中最精華的部分化成的甘露，或是由我的脈輪中好的明

---

[1] 瑪久拉珍（又名瑪久拉仲、瑪吉拉尊）：藏傳佛教史上著名的女密宗大師。瑪久拉珍於西元 1049 年出生在西藏的一個被稱爲措貿的村鎮，她自幼喜歡習文識字，從五歲開始在母親身邊學習藏文，至八歲時可在一天之內將《般若八千頌》誦讀兩遍且能領會其要義，二十三歲時跟隨來藏傳教的印度班智達巴札亞進一步研習佛法，並與其結爲夫妻，生有二子一女，其長子陀巴桑智後來成爲瑪久拉珍的得意門徒，爲覺域派的發展作出過貢獻，三十四歲時瑪久拉珍與家庭徹底脫離關係，又重新全身心地投入佛法研習之中，這時瑪久拉珍主要依止帕・當巴桑傑，研習希解派的哲學思想。由於瑪久拉珍天資聰穎，很快掌握了該派的思想體系，在密宗實踐上取得了很高成就，並形成了自己獨特的密宗修煉方法，創立了藏傳佛教中的覺域派。覺域派是藏傳佛教史上唯一一個由女性創立的宗派，對藏傳佛教文化史有著深遠的影響。（關於瑪久拉珍的生卒年代，國內外學者持不同的觀點，有些學者認爲瑪久拉珍生卒年爲 1049—1144 年，還有些學者認爲其生卒年爲 1031—1201 年、1031—1129 年、1055—1141 年，各持己見，莫衷一是。）（參見德吉卓瑪：《獨樹一幟的藏傳佛教覺域派尼僧》，《中國藏學》2002 年 4 期，第 41 頁。尕藏爾：《西藏佛教神秘文化——密宗》，拉薩：西藏人民出版社，第 92—95 頁。）

[2] 隆欽巴（1308—1364 年）：本名「智美沃色」，中國藏傳佛教僧人，寧瑪派大圓滿系開創祖師，前藏雲如之紮浦冬仲地方人，五歲學法，十二歲出家爲僧，學習寧瑪派及其它教派之密法，後又前往桑浦寺學習「慈氏五論」和法稱「因明七論」等顯宗經論，成爲當時著名的顯密兼通者，被後世稱爲「全知者」「第二佛」。隆欽巴將自己的一生致力於深入而嚴格的聞思修、講著辯等佛行事業，著有《七寶藏論》《三休息論》《三自解脫論》《四心滴》等極其重要的論典。（部分引自任繼愈：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年，第 1139 頁。拉喇・索朗曲珠著，李學恩譯註：《發現雪山的全知法王——隆欽巴全傳》，中國台灣：大千出版社，2010 年，第 1 頁和第 7 頁。）

點化成的摩尼寶珠[1]，我把這些甘露或摩尼寶珠上供我最敬愛的佛、我最敬愛的歷代祖師們。在如此污穢肮髒之身中，我還能化出點甘露，供養一下佛菩薩和上師，太好了！太難得了！我看著他們非常高興地接受了，喝進去了，我很歡喜，這說明我還有一點價值。佛菩薩和上師拿著我從心輪中化出來的摩尼寶珠去滿足一切眾生的願望。由於這個摩尼寶珠來自我，所以我感到特別開心，我能夠利益他人，利益其他眾生，說明我這條小命還有點價值。太好了！

下施指的是佈施六凡法界中的眾生。除了我的身體和精神中最精華的部分，剩下的部分也是有價值的，供佛是不行了，這麼一個污穢的身體和精神，供佛是污染了神聖的佛陀，但對於六道眾生，它們是很有價值的，可以化爲甘露下施六凡法界中的所有眾生，尤其是三惡道（畜生道、餓鬼道和地獄道）中的眾生，希望每一個眾生都能時時刻刻飽餐我的甘露。我用血肉化出的甘露供養它們，讓它們獲得滿足、獲得成就。比如我觀想來了幾只狼（或是貓、狗、豹子等），它們把我的身體一口一口地吃掉。我看著這些狼吃我的肉，啃我的骨頭，我都能聽到骨頭被咬碎時嘎吱嘎吱的聲音，它們把我的身體連骨頭渣都不剩地吃掉了，最後什麼都沒留下，太好了！它們在我的肉的加持作用下，瞬間變成虹光身[2]，先於我而解脫成佛。太好了！再多吃

---

[1] 摩尼寶珠：寶珠名。摩尼（物名），又作末尼，譯曰珠寶，離垢，如意，珠之總名，「此寶光淨不爲垢穢所染也」，又日增長，謂「有此寶珠，必增其威德」。「隨意所求皆滿足」。「摩尼珠，投之濁水即爲清」。（吳山：《中國工藝美術大辭典》，南京：江蘇美術出版社，1999 年，第 688 頁。）

[2] 虹光身：虹光身的別名有光蘊身、光明身、無死虹身、大遷轉身、童子瓶身等。虹光身的英文是 Rainbowbody，意爲彩虹式的身體。通過修行達到（生前或死亡時）將血肉之身轉化爲火、光明、無身影（無質礙）或憑空消失等境界，統名曰「虹光身成就」。修持大乘和金剛乘佛法有成者，皆可出現虹光身。根據境界深淺高低，虹光身可分爲如下幾個層次：

金剛不壞身：如中國禪宗六祖慧能（又名惠能，638—713 年）大師去世後，法體未作任何特別處理而保存至今，這種現象被稱爲肉身菩薩或金剛不壞身。僅安徽九華山一處，自唐朝至今陸續留存下來的如慧能大師那樣的肉身菩薩多達上百個，部分金剛不壞身對遊客開放。在藏密中除了留下來一個完整的法體，更常見的是修行者去世時，幾天內其五官四肢按比例持續縮小，至一肘或一拃左右方纔停止。縮小後的身體如嬰兒一般柔軟，數十天或數月後漸漸轉硬至鋼鐵一般，成爲真正意義上的金剛不壞之體。「十年浩劫」期間，紅衛兵將西藏一些寺院中供奉的金剛不壞身取出來試圖毀壞，斧劈刀砍，焚火水溺，一切皆不能傷，始知金剛不壞之體確爲聖物，無限莊嚴，不容褻瀆。

虹光身：比留下一具完整或縮小的金剛不壞身更進一層者，是徹底地虹化。行者在去世之數日、數月或數年前即已預知去世時日，屆時在小屋或山洞內不令人見（怕被打擾而中斷虹化進程），在一天至七天內完成虹化過程，在此過程中，幾乎必然伴隨著一些異常現象，如山洞或小屋四週出現常人肉眼可見的各種如螢火蟲似的光點或直衝天空的光柱、彩虹、彩雲，地動，山搖，空中出現美妙的音樂，周圍花草非季節突然大面積開放，天地間充滿著難以形容的肅穆等等，伴隨著整個虹化過程。五日或七日後，人們打開小屋或山洞之門查看，此人已徹底化成光明，只留下頭髮、指（趾）甲和若干舍利子。

大遷轉身：此爲佛法修行最高成就，證得大遷轉身者爲真正意義上的佛陀。大遷轉身又名無死虹身、金剛虹身等，此身視之如常人，但觸之無質，光下無影。去世之時（其實不存在去世不去世，所謂去世，可理解爲此期人生諸緣已盡），此身騰入空中或化入陽光中瞬間消失。道家內丹師謂此爲「屍解」或「羽化」，佛家則謂此爲「無死虹身」或「大般涅槃」。

《佛祖道影》載，禪宗的印度祖師中，如二祖阿難尊者、三祖商那和修尊者、五祖提多迦尊者、六祖彌遮迦尊者等，於去世之時，都是躍身空中，化火自焚或化光而逝。藏密噶舉派歷代祖師，如印度的帝洛巴、那若巴，西藏的瑪爾巴、密勒日巴等，去世之時皆化入一片大光明中消失。

但歷史上出現虹光身人數最多者，是寧瑪派，特別是大圓滿修持者。因爲大圓滿有不共的迅速證悟虹身之密法，歷代大圓滿行者中證悟虹身者不計其數，故虹身成就成爲了大圓滿最爲突出的標誌，也是證明此行者是否真正成佛最重要的外在表現。在藏區，近當代每年都有許許多多普通百姓，因修持大圓滿而於去世之時示現虹身成就。那些常年閉關修行的大圓滿成就者們，證得虹光身境界更是司空見慣，不足爲奇。位於四川省甘孜州白玉縣境內的噶陀寺自 1159 年創建以來的八百多年裡，因全寺僧人皆修持大圓滿故，至今有確切記載虹化成就者，達十萬以上，被稱爲世界上虹化者最多之處，平均每年就有一兩百位大圓滿成就者自主地終止此期人生，整個身體化入光明之中，回歸心性，進入永恆。

虹光身或光明身是身體的真實狀態，人類現在擁有的這個粗重質礙之身，是多世惡業所報之身，是五毒凝聚之身，是輪迴顛倒之身。「身」在佛家爲聚集義或顯示義，有什麼樣的狀態，就擁有什麼樣的身體。身體不是固定不變的，正好相反，身體的結構、特性、狀態與功能等，是隨著境界之升降而同步變化的。所謂的虹光身，無非是心性（生命）中本有之空性與自明（光明）性在身體上的真實體現而已。當切實領悟心性並持續地安處於心性之中，身體就會隨之越來越心性化，亦即心性諸內涵與屬性越來越順暢而明顯地通過身體呈現出來。換言之，即在心靈對心性真相的深入全面地理解與證悟的過程中，身體必然會隨著一起越來越心性化。如果再加上有針對性的不共密法的修行，身體呈現心性諸內涵與屬性就會更徹底、更順暢、更明顯，身體就會更快速地虹光化，盡快獲得化身圓滿。

「身體」一詞，一爲工具義，二爲顯化義。狀態、境界、認識、品質、格局等等一切，無論你有意還是無意，它們都會被身體忠實地反映出來，身體是一個顯化器——你是什麼，它就如實地顯化什麼。當我們是自我和五毒之時，身體就呈現爲粗重之狀、質礙之狀、混亂之狀、顛倒之狀等；當我們是心性諸內涵與屬性之時，身體就呈現爲空明之狀（空性與明性，合稱空明）。當身體將心性中兩個重要的屬性——空性與明性全面而徹底地呈現出來時，即名之曰虹光身成就，或曰化身圓滿（化身佛）。

去自我與五毒的過程，就是身體虹光化的過程。初級階段，身體（含心理）越來越健康、和諧、輕盈和年輕化。到了中級階段，身體（含心理）越來越清淨和喜悅，精力越來越充沛，理解能力、邏輯能力、整合能力、愛的能力、對美的感受能力、與社會和萬物之間的親和能力、持守道德與追

一點，再多吃一點！或者觀想自己吊在粗壯的樹枝上，來了一群烏鴉，它們落在樹枝上對我的身體進行啄食。要觀想得很細，烏鴉的嘴一下子啄進來，撕掉一塊肉，它很滿意地吞了下去，在吞下去的時候，我的肉就化成一道光，把烏鴉也一起光化了，使烏鴉瞬間覺醒，處於虹光身階段，就地獲得解脫。這些烏鴉不斷地吃，哪只烏鴉吃我一口肉，哪只烏鴉就化成光，永獲解脫。太好了！快來更多的烏鴉，快來吃我的肉，我的肉就是唐僧肉，衹要吃了一口我的肉你們就能虹化。快來，快來！所以越來越多的烏鴉飛了過來，一口一口地把我的每一塊肉都撕了下來很滿意地吞了進去。包括地獄道、餓鬼道的眾生，它們很餓，吃不下食物，我就把自己的身體供養給它們，看著地獄道、餓鬼道的眾生像惡狗撲食一樣，撕咬著我的身體，我非常愉快。爲什麼？因爲我這麼一個臭肉身，還能有點用，還能給它們飽餐一頓，太好了！所以盡情地吃吧，把我的內臟都吃光，把我的骨頭也都嚼碎吃光。我看著所有吃我的肉、啃我的骨頭、喝我的血、嚼我的內臟的一切眾生，不管是一個、五個，還是十個，還是難以計數的眾生，我看著它們在吃掉我的肉的瞬間一個個都變成了虹光身，它們從無窮無盡的鐵鎖一般的重重業障中解脫了出來，消除了業障，彰顯了佛性，回歸了本性，實現了終極關懷，獲得了終極覺醒，全部變成了虹光身而成佛。太好了！太高興了！我這一堆臭肉居然還能讓那麼多的眾生成佛，太有價值了！再吃，再吃！吃得越多，成佛的眾生越多，我就越好。我以非常愉快的心情，看著這一切發生。過一會兒再來一遍，過一會兒再來一遍。就是這樣，把一切能給出去的，全部給出去，這就是施身法，這就是轉粗劣之身爲道用。

總之，不管是好的，還是壞的，全部給出去。整個施身法就一個字——給，而且是以最懇切、最愉快的心情給，不僅不帶一點點不情願，而且還非常愉快，甚至是渴求——我渴求你們來吧，來吃我的肉吧！這就是施身法的精華。我們要時刻這樣修行，這是最終極的捨——極密捨。

在大乘佛法的律學中，包括了六度（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）[1]和四無量心（慈、悲、喜、捨）。修行者除了要做到六度，還要做到四無量心。做到六度已經很難，做到四無量心比做到六度更難，但必須要做到。爲什麼？因爲「律」是必須執行的。

四無量心中的「捨無量心」可分爲四層：外捨、內捨、密捨和極密捨。

外捨，就是天天滿腦子想：我還有什麼物資能拿出來救助他人。我的衣服能不能拿出來救助他人？能。那就拿出來。我所擁有的財富，能不能拿出來幫助他人？能。那就拿出來。衹要是能幫助到他人的東西，我就都拿出來。這其實就是佈施，但這個叫外捨。外捨就已經很難做到了，但更難做到的是內捨。

求真理的勇氣與信心等明顯增加，且各種煩惱與無謂糾結越來越少。身體與心理之間，與生活、與情感、與社會、與自然等等之間，感覺到處處暢通，處處和諧，處處親切，處處生機盎然，一片春色。當身體虹光化到達終極階段時，身與心之間徹底打成一片，金剛乘之術語曰「心氣不二」。氣之凝聚狀態即爲物，即爲身；氣之流動狀態，即爲能量和功能。在凡夫狀態中，身與心，也即心與氣之間是二元的、相對的、衝突的。超越二元後，心氣合一，此時萬物即心性之彰顯，本無萬物，衹有心性。具體到身體而言，所謂身體者，即心性諸內涵與屬性之顯化器而已。

身體（含心理）由初級階段經中級階段再到終級階段的淨化、昇華與成熟之過程，即虹身化之過程，也是凡夫成佛之過程，這個過程同時又是心性通過身體（含心理）這個顯化器越來越順暢而全面地彰顯其自己之過程，換言之，即真善美越來越順暢而全面地彰顯自己之過程。在千年曆史中，無以計數的大圓滿及其它法門的修行者成功實現了虹身成就，這雄辯地證明大圓滿是可重複的。而可重複性又保證了大圓滿的科學性與可普及性。故大圓滿是真正的生命科學，是生命科學的重要組成部分。

大圓滿的普及或曰生命科學的普及，其意義不可估量。人類能否實現人間淨土之理想，能否實現大同世界、共產主義世界等理想國，取決於虹身是否成就。虹身成就就是基督教中所說的道成肉身，就是道家千百年來追求的成僊。虹身成就方能徹底消除自我與五毒，方能將生命本有之至真至善至美彰顯出來，方能將心性諸內涵與屬性呈現出來，如此，人類才能真切地認識到無我、慈悲、利他、奉獻、真誠等等美德之重要性而自覺地踐行之與捍衛之，如此，這些人類偉大的文明千百年來追求的理想國才能真實地出現。人類能否實現其最高理想——建成一個純淨的人間樂土，一個堪比西方極樂世界的紅塵淨土，完全有可能，同時也完全不可能！有沒有可能，依你而定，依我們而定——依我們是否真實地獲得虹身成就而定。換言之，紅塵淨土不是問題，人間僊境也不是問題，問題在於我們能否獲得虹身成就，這纔是一切問題之焦點所在。（潘麟：《光明大圓滿——阿底瑜伽之見修行果》）

[1] 更多闡於六度（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）的詳細闡述，可閱讀吾的著作《〈瑜伽經〉直解》《到彼岸賞月——〈金剛經〉的智慧》《直指生命的真相——〈心經〉直解》等。

內捨，就是把自己精神中的東西給到對方。這又可以分爲幾個方面：第一個是把自己的知識和智慧給到對方；第二個是用自己的技能和技術來幫助他人、幫助社會；第三個是把自己的情感給到對方。要讓你的朋友感覺到，你是他一生中所認識的所有朋友中最好的朋友，你是最佳之友；要讓你的愛人感覺到，他在這一生中，在你之前談過幾次对象，你是他愛過的人中最值得愛的人；要讓你的兄弟姐妹感覺到，你是所有的兄弟姐妹中最好的兄弟姐妹，你是最好的妹妹或是最好的哥哥。總之，我們在情感關係——親情、友情、愛情上作出最大限度的捨。這是什麼意思呢？就是把我最大的愛給出去，無休無止地給出去，這就叫捨無量心。捨多少才夠呢？答：無量，沒個夠。每天滿腦子想，我還能不能再給出更多了，我能不能給朋友更多的友愛，能不能給親人更多的親情，再擴大一點，我能不能給眾生更多的東西，把更多的愛給到眾生，把更多的關懷給到陌生人。這就是捨無量心中的內捨。

再往下是密捨。密捨是什麼意思呢？在我們每一次修行結束的時候，都要有一個環節：把我剛纔打坐、修行所積纍的功德和成就，毫無保留地回向給所有眾生。也就是說，我是爲他們而修行的，不是爲我自己而修行的，這就是回向。這個回向就叫密捨。把我的功德、把我修行的成就給到一切能給的人，甚至包括死人，比如我去世的父親、去世的母親、去世的哥哥等。把我這幾天的修行、這半生的修行所積纍的功德和成就，全部給到他們，全部作用在他們身上，讓他們先解脫，我最後一個解脫。包括師父給我的加持都不要急著作用在我的身上，把師父給我的種種加持先給到我的父親和母親，先給到我去世的哥哥，乃至於給到一切眾生，讓他們在師父的加持下先受益、先解脫，我最後一個解脫，我以後再說。我們要誠心誠意、毫無保留、百分之百地回向給我之外的一個人、一群人或所有人。這就是密捨。

再往下是極密捨。極密捨是什麼意思呢？就是瑪久拉珍的施身法，就是向十法界[1]佈施，向十法界獻愛心、獻博愛。凡是我有的一切，不管是身體還是精神，全部上供下施，供養給十法界中的眾生。

施身法爲什麼又叫斷法呢？因爲修這個法可以把我們的輪迴從此斷掉，把我們的一切，不管是好的還是壞的，全部斷掉，就是證斷德。它其實與道家《道德經》中說的「吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？」有異曲同工之妙。施身法也是在解決這個身的問題。所有的六道眾生最難解決的就是身的問題。身的問題一旦解決了，其它都好辦了。瑪久拉珍創立的施身法是最快速、最徹底的解決身的問題的方法，或者說，老子提出了身爲大患，瑪久拉珍用實際的法門解決了身爲大患這個問題。

瑪久拉珍創立的施身法不僅非常實用，而且很簡單。由於這個法太好了，太直接了，所有人都能修，所以後來各個流派全部積極地傳承施身法，故施身法就成了各個流派的一個共法了，已經不是瑪久拉珍的覺域派[2]的不共法了。很多人一生只修一個法，這個法就是施身法。僅通過修施身法這一個法就由普通凡夫而成佛的事例在歷史上太多了。

爲了能更好地修施身法，這裡我們要學一個理論。人類與生俱來的屬性在東方文化中被稱爲「心性」「自性」或「本性」。人類與生俱來的本性由三類屬性或曰三大層次的屬性構成——生物性（又名獸性）、人性、佛性（又名德性）。人之三性都需要全面的成長與成熟。

---

[1] 法界：依法（屬性）分界，通俗地說，就是以類分界，在佛經中就叫「法界」。佛家認爲有十法界：地獄法界、餓鬼法界、畜生法界、阿修羅法界、人法界、天法界、聲聞法界、緣覺法界、菩薩法界和佛法界。前六項稱爲六凡法界，後四項稱爲四聖法界，合稱爲「六凡四聖」。

[2] 覺域派：西元十一世紀產生於西藏的藏傳佛教重要宗派之一，由藏族著名的女密宗大師瑪久拉珍所創立。「覺域」在藏文中有兩種書寫方法：比較常用的寫法是「覺域」，這裡「覺」字意指「斷」或「斷滅」，「域」則爲「境」，「覺域」的意思是指該宗派的教法能夠斷滅人間所有苦惱的根源；另一種寫法爲「角域」，這裡的「角」字指通過長期禪修而體悟到一切皆空的萬物本性，從而達到涅槃境界。覺域雖有兩種寫法，但其意思基本一致，就是以菩提心或慈悲心來斷滅自我，以般若性空來斷除我執。（德吉卓瑪：《藏傳佛教覺域派及其教法特點》，成都：《宗教學研究》，2003年第1期，第19頁。）

排在第一位的是生物性。生物性又叫獸性，指人類雖然超越了一般意義上的動物而成爲有著反省意識的族群，但依然留存著大量動物特性，最明顯者，如：飲食男女，叢林法則，暴力傾向，感官化和物化（墮化）傾向，自私與自我，拒絕成長或曰拒絕精神化，充滿了貪婪與嗔恨，非理性化和本能化等等。這些殘留在人類身心中的動物屬性，被統稱爲「生物性」。

人要先實現生物性的成長與成熟，就是要先實現我們這個軀體的生理的成長與成熟，這個過程是從出生到大約十八或二十歲。在這個成長與成熟生物性的過程中，彰顯生物性、成熟生物性佔壓倒性優勢。這個過程衹需要全家人的幫忙差不多就夠了，尤其是以父母爲主，給我們提供衣食，給我們帶來溫暖和安全，協助我們成長。也就是說，我們一般在家庭中就能完成生物性的成長與成熟。

第二個階段是人性的成長（又名精神性的成長）。人性是人的社會屬性和文化屬性的簡稱，是人類的族群與文化能持續發展與和諧生存的先天基礎。如果沒有每個人與生俱來的人性（人的社會屬性和文化屬性），那麼建立在每個個人之上的族群和文化就會因爲失去了存在基礎和先天條件而片刻也難以維繫，頃刻間崩解。但事實上，歷史地看，人與人之間、人與族群之間、人與文明文化之間的聯繫是越來越多元而緊密的。這充分證明，人類歷史發展的過程就是人性不斷被彰顯與強化的過程，因爲人性被持續地彰顯與強化，才會出現人與人之間、人與族群之間、人與文明文化之間的聯繫越來越多元而緊密的現象。人性中最爲基本的構成有：關懷與友愛，責任與義務，奉獻與創造，精神化（文明化），大我化（認識到他人或族群存在是自身存在的前提），國家意識和民族意識，哲學化（真假），道德化（善惡）和藝術化（美丑），邏輯化和知性化（reason），較強的反思能力，主觀能動性的覺醒，歷史意識的覺醒，對人生意義與價值的自覺追求等等，統稱爲「人性」。

人性的成長僅靠家庭就不夠了，需要整個人類所有文明文化來協助我們，需要整個社會來協助我們，需要各行各業來協助我們，以他們爲前提、爲基礎，我們纔能最終圓滿地實現人性的順利成長、快速成長和成熟。

第三個階段是人的佛性的全面成長與成熟。佛性又名德性、神性、道性、靈性、聖性、天性、道、大梵、覺性、理性、太極、良知、般若等，爲了方便稱呼，統名爲「佛性」。佛性是每個人與生俱來的超越性的簡稱。因佛性的存在，個人和人類整體才有可能不斷地超越自己，直至將佛性內涵的自在性、自覺性、自由性、自發性、自足性、自然性、自生性、無我性、無爲性等基本屬性徹底而完美地彰顯出來，從而成佛、成聖，或成真人，實現人生的終極關懷[1]，達到生命的終極覺醒，獲得存在的終極圓滿與真正自由。佛性即超越性，是對自己身心種種局限性的全面昇華與超越，是對獸性與人性的全面昇華與超越，是對現象世界的全面昇華與超越，是對自我與執著的全面昇華與超越。超越性即是主體世界（又名意識世界或曰生命世界）的徹底彰顯與覺醒。

佛性的全面成長與成熟，需要十法界的幫忙，以十法界爲前提、爲基礎，我們才能實現佛性的成長與最

---

[1] 爲什麼要成佛、成聖？這是爲了醫治我們內在的一種病症：空虛感、無聊感、被拋棄感等，統稱爲「靈性成長缺失癥」或「終極關懷缺失癥」。這些感受如果不及時醫治，將成爲我們永無止境的痛苦和不幸福的根源。

怎樣才能從根本上解決這個問題？我們必須實現第三個層面的生命關懷，即讓生命獲得圓滿和覺醒，才能徹底解決這個問題。這就是我們爲什麼要修行、爲什麼要成佛、爲什麼要成聖的原因。

但可悲的是，精神層面的成長能達到成熟的人尚且不多：大部分人衹是停留在很低層次的實現，而非充分的實現、飽滿的實現、成熟的實現。絕大多數人只停留在肉體、生物層面的實現，即只完成了生物層面的成長使命，精神層面成長的使命還完不成，更何況是完成靈性成長的使命了。也就是說，如果我們還沒有活出一個飽滿而成熟的精神和人格，那麼第三個層面就更是沒有辦法達到和實現了。（潘麟：《以心傳心》，北京：中央編輯出版社，2017 年，第 26 頁）

終的成熟。因此，一個人成佛的過程，一定是含著十法界同時成佛。

佛性的全面成長與成熟具體地說就是徹卻與脫噶[1]。我曾經出現過一個很清晰的脫噶淨相，這個淨相清清楚楚地在我的眼前像銀幕一樣展現開來——無量無邊的十法界眾生，尤其是六道眾生，他們異口同聲地說：「我們來幫助潘麟成佛，我們來幫助潘麟成佛！大家一起來唸咒加持他，一起來爲他祈禱，一起來祝福他，一起來幫助他，讓他快速成就。」這個景象出現以後，我著實被感動了！他們是那麼真誠地發心，那麼真誠地幫助我，同時我明白了一個道理，一個人的成佛是涵攝著十法界的成佛，沒有孤零零地、偷偷地、悄悄地我就把佛成了，沒有的。因此，我們一定要生起大悲心！這就是俗話說的以心換心。衹有你生起大悲心，各界才能夠真誠地協助你，你給他們愛心、真心，他們反過來才會給你愛心、給你真心。你給出一顆愛心，就會返回來一顆愛心；你給出十顆愛心，就會返回來十顆愛心；你給出一萬顆愛心，就會返回來一萬顆愛心；你給十法界所有眾生全部的愛心，整個十法界才會給你力量，才會協助你、成就你。

家庭成就我們的肉身，社會和文明成就我們的精神，十法界眾生成就我們的佛位佛果。爲什麼那些聖人們一再教導我們要廣發慈悲心，要博愛，要愛一切人、一切眾生，這裡面是有秘義的。在佈施的時候，一定要無我，一定要真誠，不能摻雜任何私心和自我，一定要拿出自己最大的真誠、最大的真心，或者乾脆就讓鳥獸來吃我的身體，比如觀想來了一群烏鴉把我的身體撕著吃了，把我的身體供養給它們是一種極大的快樂。我們一定要拿出最愉快的心情來完成這個佈施，要經常佈施。

爲什麼阿宗寺有很多狗在臨死的時候都虹化了？這就是阿宗寺的人修大悲心的結果。什麼時候我們家裡養的貓狗臨死的時候也能虹化，那就更好了。這就是所謂的「一人得道，雞犬升天」。先不管雞犬升不升天，總體來講，我成佛一定是十法界的成就，沒有任何一個人是單獨地、悄悄地就成佛了。因此，我們在精神上、心理上一定要含攝著十法界，時刻不忘眾生，不捨眾生，愛護眾生，慈悲眾生。這裡面是有著非常深刻的密意的，不具備這個是成不了佛的，所以成佛一定是大悲心的成就，是博愛的成就，沒有十法界眾生的協助，我們是不可能獲得成就的。

總之，人的生物性的成長與成熟，衹需要以父母爲主的家庭作爲支撐、作爲協助、作爲背景、作爲基礎就能實現；人性的成長與成熟，需要以人類所有文明文化爲前提、爲基礎、爲協助才能實現；佛性的全面成長與成熟，需要十法界的幫助，需要以十法界爲基礎、爲前提、爲背景才能實現，十法界缺一不可。如果把我們比喻成鮮花，它們就是綠葉，沒有這些綠葉的支持和陪襯，鮮花是開不了的，鮮花要想盛開，必須有這些綠葉的扶持才可以。衹有明白了這個道理，我們修施身法時發菩提心、發大悲心才會真誠地發起。之前讓你發心，簡直像要了你的小命一樣：那我多吃虧呀！讓我愛他，還不如讓他先愛我再說吧，不然我多吃虧呀！那是因爲你之前沒有明白這個道理。

施身法是給出去，就會有回報——給出我們現在的這個充滿了深重的身口意業的、有漏的、粗重的肉身，就會有回報。佛陀爲了讓我們解除對這個身體的執著，可沒少花工夫。有一部經叫《正法念處經》[2]就是專

---

[1] 徹卻與脫噶：大圓滿心髓正行（正修法）分爲徹卻（立斷）和脫噶（頓超）二法。徹卻漢譯爲「立斷」，脫噶漢譯爲「頓超」，後者以前者爲依據。徹卻修無修、無整、無散亂、明朗朗、赤裸裸的定境；脫噶修由本性、虛空、法界上顯現的智慧光明。薩迦派（俗稱花教）根桑澤程上師傳授的《大圓勝慧本覺心要修證次第》中說：「上根利智無修無證，如如而住，自見自性，自然而成者，名徹卻；上根利智具大精進，得見自心之後，勤修猛進，隨修隨現自性三身、空五蘊而成光明之身者，名脫噶。」貢噶上師說：「徹卻即修無修、無整、無散亂、明朗朗、赤裸裸之大手印禪修。脫噶即如何認識由本性虛空法界上顯現之智慧光明修持之法。」因知修此二法，均以見性而得成就。（邱陵：《藏密大圓滿選集》，北京：北京工業大學出版社，1993 年，第 43—44 頁。潘麟：《〈大學〉廣義》，上海：復旦大學出版社，2015 年，第 85 頁。）

[2] 《正法念處經》又名《正法唸經》，〔元魏〕婆羅門瞿曇般若流支譯，收在《大正藏》第十七冊。本經起於外道以身口意三業諸問題質問新出家之比丘，世尊乃對此廣說「正法念處法門」。

門討論這個身體爲什麼不值得我們留戀的。經文中有幾個重點：

第一，我們的身體充滿了屎尿，滿肚子屎尿。

第二，我們的身體充滿了各種污穢。比如鼻子裡有鼻屎，耳朵裡有耳屎，眼睛裡有眼屎，牙齒有牙垢，身體還會分泌臭臭的汗液，可能還會有狐臭，頭上有頭皮屑，以前洗頭不頻繁的人頭髮裡還有虱子。

第三，我們的身體從頭到腳充滿了疾病，我們不知道身體哪個地方什麼時候它就生病了。

第四，我們的身體異常脆危（脆弱而危險）。我們的身體脆危到什麼程度呢？遲幾個小時吃飯，我們就餓得頭暈眼花、全身乏力；晚幾個小時睡覺，第二天我們就精神不振。這是什麼原因呢？身體脆危。讓我們稍微擔點重擔，很多人就擔不起來，即使擔起來，沒走多遠就累了，把擔子去掉後休息了半天還是腰酸背痛。所以說我們這個身體脆危到什麼程度呢？簡直基本上就不能碰，一碰就散掉了，就脆危到這個程度。

第五，我們的身體隨時可能死去。在我們人生的任何一個階段，不知道什麼原因就死了：在胎兒時期，任何一個時間段，我們隨時都有可能胎死腹中；出生以後就更是說不清了，今天白天人還好好的，晚上就死了。也就是說，我們這個身體死起來非常容易，身體說崩潰就崩潰了。

以上原因中的任何一個，都足以讓我們解除對這個身體的貪戀。但解除對這個身體的貪戀，是不是這個身體就百無一用了呢？

瑪久拉珍說：「不，這個身體還有點用，反正扔了也是扔了，我們還可以變廢爲寶，轉脆危之身、污穢不堪之身爲道用，而且爲第一道用。」這就是施身法的基本原理，也是它的緣起。瑪久拉珍爲了強化對施身法的修行，還特地去屍林中修。很多人都認爲屍林中有鬼，心裡都怕鬼。瑪久拉珍說：「太好了，我到處找你們呢！你們跑哪裡去了？你們趕緊過來吃我的肉，快快快，吃飽了爲止！我就是來幹這事的，就是爲了送我的肉給你們吃的。別人看到你們都嚇得跑得不見蹤影了，那是普通俗人，我是修行人，我找的就是你們。還有沒？再多來幾個！」她就是以這樣一種態度來修施身法的，她一點也不懼怕屍林的恐怖，以墳墓爲伴，苦修了一二十年，終於獲得了成就，成爲了一位非常偉大的佛陀，她活了將近一百歲。

儘管瑪久拉珍提倡在屍林中修施身法，但這一塊我們刻意隱去了。一是因爲隨著現代社會的發展，屍體大多火化了，要想找個屍林還找不著；二是因爲瑪久拉珍在屍林中修施身法是爲了更進一步苦行，但修施身法的地點是不是在屍林中並不是要點，要點是修這個法的真誠程度。衹有當我們真的理明法透了，才會從內心中真誠地去佈施，不光佈施身體，還佈施精神。修施身法貴在真誠。我們是吊兒郎當地過一遍施身法，還是非常真誠地、非常認真地佈施自己的身體和精神？態度決定結果。修施身法的效果取決於我們在修的時候有多少真誠度，而不取決於我們在不在屍林中。有了真誠，效果自然就起來了。

施身法貴在修，法本身一點都不複雜，但是它入門容易，學精難，關鍵是要把它在人生中、生活中修出來。這幾十年來，我個人的體會是，把施身法融入人生中、生活中很重要，在日常生活中，要時不時地修一修施身法。特別是每當遇到一些生死決斷的時候，每當遇到一些大利大害的時候，就想一想，就連我這個被常人認爲是非常珍貴的身體，我都能毫不猶豫地給出去，這個世界上還有什麼是我不能給的呢？特別是遇到一些情感的問題，比如說你談了個男朋友，但男朋友欺騙了你，這個時候你就感覺到，我整個人都能佈施出去，不就這麼一點情感嗎？有什麼給不出去的。這麼一想，頓時就覺得很好。人生肯定有這樣或那樣的轉折和不順，當有轉折和不順的時候，就修一修施身法。

越是到了關鍵時刻，我們就越是要把施身法拿出來，通過施身法來修行。比如說，如果你最近幾年來整個人生處在一種困厄之中，日子越過越困厄，好像走進了人生的死胡同，無論往哪裡走都走不通似的，情感上是如此，工作上是如此，人生上也是如此……好像哪裡都有一個無形的牆擋著你，怎麼都走不通。好，此時正是修行施身法的時候。把你的整個身心徹底地給出去，很快就會扭轉這種被動和困厄的狀態。越是在關鍵時刻，特別是在生死時刻，大病來了，正好給出去！我突然發現自己得了一個很嚴重的疾病，這種極端時刻正是修行施身法的時候。太好了！我正好把自己的整個身心都給出去。這是保證讓疾病以最快速度變好的不二法門，或者叫絕妙法門。要想讓我們的疾病，特別是大的疾病盡快好——別人用三年好，我爭取用三個月就能好；別人用三個月好，我爭取用三天就能好——要想實現這個目的，施身法是不二之選。把自己的整個身心給出去，不斷地給出去、佈施出去。我自己就是佈施者，我把自己給佈施出去。

施身法是從最根本上來摧毀人的自我的，讓自我無立錐之地，因爲自我的舞台就是這個身體，一旦把自我的舞台給出去了、拆掉了，自我就沒有生存的立錐之地了——沒有立錐之地了，它自然就死了。這就等於是把自我的根給挖了。這個身體就是自我的根，根一旦被挖掉，這棵樹你不用管它，它就死了，也就是說，你不用管自我，自我自己就死了。所以施身法雖然沒有直接去消滅自我，但這是比直接消滅自我更厲害的消滅自我的方法。

自我這個關不過，真的是沒法修行，所以自我這一關是非過不可的。你不要被自我的狡辯所蒙蔽，自我是一個極度善於狡辯的東西，它總是在你的耳朵裡悄悄地耳語：除了施身法，肯定還有別的好辦法，你別修這個了，你通過別的方式也能獲得成就。你不要上自我的當。自我是一個極度狡猾的東西，自我的狡猾程度已經超出了你的想像，你一定要下大力氣去摧毀它，不要被自我所掌控和欺騙了。不然的話，你就生活在自我的欺騙之中，你永遠都不會獲得成就！我現在就把你這條路給堵死了。不信你試試！自我如果不幹掉，你衹是在荒廢自己的時間而已。這是一定的。自我是非要幹掉的，我不管你通過什麼方式，衹要幹不掉自我，你就別談修行，你就是偽修行者，你就是在浪費時間，你就是在假扮一個修行者。你不要成爲一個名義上的修行者，實際上的自我餵養者，打著修行的旗號，幹著餵養和壯大自我的事。你要成爲一個真正的修行者，所以你一定要打足 120 分的精神來提防自我，要對自己的每一個起心動念、每一個言談舉止都給予絕對的、高度的覺知。你的每一個起心動念、言談舉止裡面有沒有混著你的自我？你的自我有沒有又變了一張臉回來？就像孫悟空三打白骨精一樣，年輕的姑娘被打死了，白骨精換了一個老婆婆的身份來了，老婆婆被打死了，白骨精換了一個老公公的身份來了。我們要高度警惕和覺知我們的自我有沒有換一種身份重來。

不管是佛陀也好，還是孔子也好，他們一再一再地教導我們，讓我們在日常生活中檢驗自己、覺知自己的每一個起心動念裡面有沒有自我？所有的聖人都教導我們要覺知。什麼叫覺知？覺知就是儒家說的「吾日三省吾身」的省身。佛家稱之爲「覺知」，儒家稱之爲「省身」。古代的「三」是一個不定數，是多的意思，不是指三次。「吾日三省吾身」的意思是我一天要做很多次的反省，一次不行，兩次也不行，要做若干次的反省才行。

很多人「吾日三省吾身」的工夫都沒有做好。說實在的，很多人活了都半輩子或大半輩子了，但經常不知道自己在說什麼、在做什麼。你走路時不知道自己在走路，你說話時不知道自己在說話，乃至於笑的時候你都不知道自己在笑。爲什麼？因爲你沒有覺知，你被一種本能驅動著在笑，你被一種業力驅動著在笑，你被自我驅動著在笑，甚至你被一種無明驅動著在笑，因此你笑的時候都不知道自己在笑，你不知道自己在做什麼，就像一個夢遊癥患者一樣，你缺少反省和覺知。這還衹是表面的，那深層的呢？往深層走，你的每一個起心動念、你的每一個觀念是怎麼來的？是怎麼去的？它爲什麼會是這個樣子的？你爲什麼不去追一追、

挖一挖根？就像毛主席說的：「狠鬥私字一閃念」。你爲什麼不斗一斗自己的私心一閃念？當你的私心一閃念的時候，你爲什麼不去找一找自己產生這樣的私心的原因呢？這樣的私心意味著什麼樣的結果呢？

這就叫覺知，這就叫「吾日三省吾身」。你不要以爲「吾日三省吾身」非常容易或以爲它很初級。它是很初級，但它又非常重要，所有的修行都是建立在這個基礎上的。如果這個你做不到，如果你不對自己的身心言行來一番徹徹底底的反省、覺知和翻箱倒櫃般的梳理和整理，把自己的一切起心動念、言談舉止都扶上道，你是沒有辦法做學問的，是沒有辦法做人的，是沒有辦法修行的。

一個社會化身份認同強烈的人，是不能入定的，是入不了定的，因爲他的心是不能平靜的，因爲他總是被自己的那個社會化的身份束縛著、阻礙著、如鯁在喉一般地鯁著，在重重束縛和擠壓中，他怎麼能夠放鬆入定呢？這是不可能的事。所以修行的第一步是解除一切社會化身份。衹有當自己的一切社會化身份、光環和標籤被解除後，才發現自己就是佛陀說的充滿污穢和屎尿的這麼一個污穢不堪的臭身體。在這個基礎上，佛陀慈悲，給我們指明了一條轉業身爲道用的路。這真是太好了！我們這麼一個充滿了屎尿的污穢之身，這麼一個不知道明天還能不能活著的、隨時可能喪命的脆危之身，沒想到還有這麼大的用處，還能上供下施，還能讓這麼多的眾生在我的這堆臭肉的加持下先我而成佛，想想就太讓我激動了，太讓我高興了！所以施身法要在這麼一個前提下修行才行，不是乾巴巴地空想兩下，空想兩只烏鴉飄來了，抓兩下又跑了。這是沒得施身法之精髓。

我們在跳禪舞的時候也可以修習施身法。具體怎麼做呢？我們可以把跳舞的過程當作把整個身心給出去的過程。我們可以有目的的給，也可以沒有目的的給——沒有目的的給就是我們籠籠統統地把整個身心給出去。整個跳舞的過程就是奉獻身心的過程，我們就在這種奉獻中舞蹈。這就是施身法在禪舞中的運用。

因此，跳禪舞是一個修行的過程。舞蹈衹是一個方便法門，禪舞的內涵、內核是修行，是動態禪修，是極爲嚴肅的修行，是寓教於樂的修行，是把極度嚴肅的修行孕育在一個歡快的舞蹈之中，故歡快爲其表，莊嚴爲其本。表面上我們很歡快，越跳越高興，越跳越輕盈，我們的每一個細胞都充滿了快樂，充滿了幸福感，但這衹是表面，從我們的內在而言，跳禪舞和施身法都是極度神聖和莊嚴的修行，是來不得半點馬虎的，不可以在嘻嘻哈哈或心不在焉中完成。一切修行都是非常嚴肅的事。

總之，就是把自己的一切都給出去。施身法的這個「身」不僅僅指身體，也包括精神。把我的整個身體、整個精神給出去，把我的整個存在毫無保留地給出去，成就對方、滿足對方、喜樂對方，衹要讓對方喜樂就是我的喜樂。這是真正的大乘佛法的修行精神，這是真正的禪舞。禪舞是什麼？就是把我內在的美奉獻出去，讓所有的人，讓所有的師父們、祖師們在觀賞我的舞蹈的時候獲得某種愉快、某種娛樂，這種愉快、這種娛樂就是我要的，所以我要投入自己的全部身心把這支舞跳好，通過這支舞讓所有的人獲得快樂。因此，舞蹈的過程就是把自己的整個身心奉獻出去的過程。這就是施身法。

㈩大圓滿法

關於大圓滿法，於吾《光明大圓滿——阿底瑜伽之見修行果》《〈中庸〉心要》等著作中言之甚詳，敬請參閱。大圓滿法正行分爲徹卻和脫噶二法。徹卻法即大手印法。大圓滿法和大手印法是大乘晚期佛教金剛乘佛法裡的最高大法。限於篇幅，這裡衹能摘引部分內容，點到爲止。

藏傳佛法（金剛乘）在雪域漫長的歷史演變中，逐步發展出以寧瑪派、噶舉派、薩迦派、覺囊派和格魯派等爲主的各大派別。其中寧瑪派起源於西元八世紀來藏首傳密法的蓮花生大師，在藏傳佛法各流派中最爲

古老（「寧瑪」在藏語中即古或舊之意）。大圓滿即寧瑪派的最高大法，位居寧瑪派九乘佛法之巔，或曰一切佛法之皇冠。

「九乘佛法」是寧瑪派獨有的判教思想。「判教」是指以某一思想或見地爲基準，將各類經論從優劣、高低、權實等角度和層面進行系統化的評判和整合，並建立起一個各部分緊密關聯和次第井然的完整體系。著名的判教學說有天台宗的「五時八教」、唯識宗與覺囊派的「三轉法輪[1]」、格魯派的「三士道」和寧瑪派的「九乘佛法」等。由於佛家的經典論著非常龐雜，修行法門和學說派別繁多，釐清其各部分之內在關聯並給予優劣、高低、權實等價值評判，可極大地方便後人修學，故顯宗（流行於漢地的早期大乘佛法）和密宗（流行於中國西藏和內蒙古等地區的晚期大乘佛法——金剛乘）中的各主要流派，紛紛給出了各自的判教主張和理論依據。寧瑪派「九乘佛法」的判教觀，因其最爲系統和完備，以及獲得各經論的支持力度最大，故贏得了佛家各流派的普遍認同與高度採信。

寧瑪派的「九乘佛法」將全部佛法劃分爲由低至高的九大次第（九個階位）：「外三乘」「內三乘」和「密三乘」。

「外三乘」是指聲聞乘、緣覺乘（合稱爲「小乘」）和菩薩乘（早期大乘，又名「般若乘」），以其皆自因位（即從凡夫角度和立場）立論和起修，故「外三乘」又名「因乘」。

「內三乘」是指作密（又名事部）、行密（又名行部）和瑜伽密（又名瑜伽部）。因此三乘（部）密法曾於唐代早期自印度沿著絲綢之路傳入我國中原地區，後又傳入日本並被完整地保存下來，故又稱「東密」；復因此三乘屬於印度六到八世紀初密法形成和興旺的早期，故又名「早期密法」；復因其混雜著很多印度教、耆那教等印度其它宗教和修行流派的內容與思想，故又名「雜密」。

「密三乘（又名無上瑜伽乘或無上大光明乘）」是指瑪哈瑜伽乘、阿努瑜伽乘和阿底瑜伽乘。此三乘密法因爲被完整地移植和保存於中國西藏地區，故名「藏密」；復因其屬於印度西元八世紀至西元十二世紀密法成熟與鼎盛時期，故又名「晚期密法」或「純密」。東密（早期密法）和藏密（晚期密法）雖有先後、高低和權實之別，但以其皆自果位（即從佛的角度和境界）立論和起修，故內三乘和密三乘又統名曰「果乘」。其中，內三乘被稱爲「果中之因乘」，密三乘則名爲「果中之果乘」。在藏密看來，真正的果乘佛法祇有藏密，特別是藏密之極果——大手印和大圓滿等，被稱爲「果中之極果」或「佛法之極果」。

密三乘中的瑪哈瑜伽（Mahayoga）又名「生起次第」或「大瑜伽次第」，阿努瑜伽（Anuyoga）又名「圓滿次第」或「無比瑜伽次第」，阿底瑜伽（Atiyoga）又名「大圓滿次第」或「無上瑜伽次第」。狹義的大圓滿指阿底瑜伽，廣義的大圓滿包括整個密三乘（大瑜伽、無比瑜伽和無上瑜伽）的全部經論和修行。在藏密中，凡所言及「大圓滿」一詞者，通常取其狹義，即專指阿底瑜伽（無上瑜伽）。故阿底瑜伽即大圓滿，大圓滿即阿底瑜伽，此兩者爲同出而異名。

大圓滿又名「大圓勝慧」「大圓聖慧」「大圓深慧」等。大圓滿一詞最早來源於印度梵文，在梵文中的單詞爲 Mahasanti。maha 舊時漢文音譯爲「摩訶」，其爲「廣」「大」之義；santi 的含義是「寂滅」「圓滿」

[1] 轉法輪：「輪」是印度古代的一種武器，它的形狀像個輪子。印度古代有個傳說，征服四方的大王叫「轉輪王」，他出生的時候，空中自然出現此輪，象徵他所向無敵。佛教以「輪」來比喻佛陀的教導，謂佛陀之教導可摧破世間一切謬誤與黑暗，如威力無比的武器之輪，故稱佛陀講法爲「轉法輪」。佛家有「三轉法輪」之說，即將佛陀講法的四十九年（一說爲四十五年）分爲三個主要階段，謂之初轉法輪、中轉法輪和末轉法輪，或一轉法輪、二轉法輪和三轉法輪。佛家不同教派對哪些經典屬於初轉法輪時所說，哪些屬於中轉法輪時所說，又有哪些屬於末轉法輪時所說，歷代皆有不少爭議。

「佛果」等；由 maha 和 santi 結合而成的梵文單詞 Mahasanti，漢譯爲「大圓滿」。大圓滿一詞在藏語中的發音爲「佐巴欽波」，「佐巴」意爲「圓滿」，「欽波」意爲「大」，藏文「佐巴欽波」意譯爲漢語同樣是「大圓滿」。大圓滿（阿底瑜伽）又分爲三個部分：心部、界部和口訣部。口訣部藏語爲「寧提」，意爲心髓、心要、心滴、心中心等。

大圓滿是對生命本有智慧（即般若智慧）和終極境界（即最本初、最真實、最圓滿之境界）的描述與稱謂，是小乘、大乘和金剛乘佛法所有流派、所有法門的究竟歸宿，是描述佛之果位與境界的特有術語。大圓滿法門是一切佛法的最高法門，是最殊勝、最圓滿、最快速、最方便、適宜人群最廣泛的即身成佛法門。同時，大圓滿是東方古聖先賢對生命內涵的探索與洞察的智慧極果與心血結晶，是潛含在東方傳統文化各流派中的生命科學的重要組成部分，是當代生命科學體系建構的重要文化資源與歷史依據之一。

我們將佛家劃分爲三大組成部分——佛法、佛教和佛學：以對生命內涵的全方位洞察與證悟爲基礎，建構起來的哲學體系（見地系統）和與之相應的修行體系（身心實踐系統），此名之爲「佛法」。佛法訴諸理性和體證。以佛家的哲學體系（各類概念和人物名稱等）和修行體系（各類境界和覺受）爲崇信、膜拜之对象和基礎，建構起來的種種宗教儀式與儀軌，以及相應的教團體系——教師（以出家僧尼爲主）、信眾（以在家居士爲主）、教義（各種宗教化的教義、教規與戒律等）、活動場所（寺廟和道場等），此名之爲「佛教」。佛教訴諸感性和信仰。對佛法和佛教從文學、史學、美學、倫理學、比較學、傳播學、經濟學、人類學、民俗學、翻譯學等角度進行的各類學術化研究，則稱之爲「佛學」。佛學訴諸知性和邏輯。佛法、佛教和佛學之間，自誕生之日起，一直都是你中有我，我中有你，相互之間存在著高度的交叉性和依存性。將此三者成功地分離，雖是人類歷史發展之必然，但絕非朝夕之間即可達成，很有可能需要一代人或數代人方可實現。[1]

大圓滿屬於佛法的頂級部分，是佛法的終極形態。大圓滿可以被學術化或佛學化——可以從大圓滿的歷史變遷、核心要素、基本架構以及修學成果等方面進行學術化研究與探討，但大圓滿不可以被宗教化或佛教化——儘管在大圓滿的整個發展過程中，始終難以避開被宗教化或佛教化的命運，但相對而言，大圓滿始終是宗教化或佛教化程度最低的，原因來自大圓滿本身的幾個重要特徵：超越一切感官和信仰，超越一切後天的臆測與構想，超越一切外在的形式和宗教活動等。總之，大圓滿拒絕和超越來自後天的、經驗的、文化的、人爲的、歷史的、宗教的、習俗的、感官的、個體的等一切成分，瓦解和衝破這種種封閉與局限，讓生命（即絕對主體、絕對意識、絕對存在或曰先天本有智慧——般若）赤裸地（避免了任何形式的異化，最爲真實地）呈現出來，復以此完整而真實地呈現出來的生命或曰般若智慧，含攝和淨化後天形成的一切身心內外和宇宙萬物，恢復它們的本來面目，即恢復其自在、自由、自律、自發、自生、自足、自然、自覺、自明的本來狀態。「含攝」即「範圍天地之化而不過」之義，即「其大無外，其小無內」之義；「淨化」是指從一切形式的異化中恢復過來，從一切形式的污染中清淨過來。作爲絕對主體的生命或曰般若智慧真實地呈現出來後，對身心內外和宇宙萬物的含攝與淨化，不僅是在徹底無我、無爲和無執的基礎上自發、自覺、自律地實現的，更是在當下（無需任何過程）完成的——呈現多少，即完成多少。修行至此，即達極果——佛果；證此境界，即達佛境。因佛境超越一切封限，超越一切相對，故曰「大」；因佛果完全自在（自己而在，生命之在其自己，宇宙之在其自己，存在之在其自己，超越之在其自己，自己如其所是而在）、自足（完備具足，毫無欠缺），故曰「圓滿」。作爲絕對主體的生命或曰般若智慧的真實（如如）呈現，在大圓滿術語中稱之爲「現

[1] 關於佛教、佛法與佛學之區別更多的詳情，請參閱拙著《到彼岸賞月——〈金剛經〉的智慧》一書的前言《論佛教、佛法與佛學之區別》，以及我的其它相關論文和著作。

證」或「現量」。大圓滿的所有境界（無論是部分的抑或是全體的）皆是現量（現證）而來，拒絕一切方式的構想與臆測，遠離一切形式的宗教和儀式，這就是大圓滿難以被宗教化或佛教化的原因，故而大圓滿成爲了佛法的最高存在形式。大圓滿的見地體系和修證體系是迄今爲止歷史上保存下來的最完整、最純粹的佛家生命科學體系，爲構建當代生命科學，提供了無以估價的歷史資源。

大圓滿是對生命的終極境界（或曰真實狀態）的形容與描述。「大」是指生命（或曰般若智慧）自身的無限性、主體性、絕對性、超越性、本體性等本有屬性，是從形式角度對生命本身的描述；「圓滿」是指生命（或曰般若智慧）自身的完備性、自足性、創造性、無我性、無爲性、自在性、自明性、自覺性、永恆性、自律性、自生性、自由性、自發性等本有內涵，是從內容角度對生命本身的描述。故大圓滿是對生命的終極境界（或曰真實狀態）分別從形式和內容兩方面的形容與描述。大圓滿，即真實狀態或曰原始狀態的生命，即生命本身的一個稱謂。故大圓滿即生命，生命即大圓滿。生命科學（簡稱「生命學」）即是一門由生命哲學（見地）和生命實踐學（修證）所組成的、旨在恢復生命本真（大圓滿）的學科體系或曰學科群。

——潘麟《光明大圓滿——阿底瑜伽之見修行果》

大手印是藏密（金剛乘）噶舉派（俗稱白教）的最高最根本大法，和寧瑪派（紅教）的大圓滿教法并列爲無上瑜伽部最高法門，也是無上瑜伽的有代表性的大法。「大手印」梵文音譯爲馬哈母渣（Mahamudra），maha 意爲「大」，mudra 意爲「印」。「大」者，無所不包，至高無上；「印」者，是表記和象徵的意思。正如國王所頒佈的法令，皆有他自己打的印信爲憑，無人敢反對，超越一切，爲一切法之王。加入「手」字者，是尊重佛典，尊稱佛之手，表示佛所有盡有，空樂智慧無二無別。梵文 Mahamudra 又可譯爲大象徵，指對任何語言文字，對離絕言詮的內心世界，具有象徵的作用。在顯教系統中，大印指「空」，因爲空是萬象的本質，所以稱它爲「印」；又因爲直接證空可以得到完全解脫，所以也叫「大」。在藏密無上瑜伽部的圓滿次第系統中，「大」是俱生大樂，「印」是指空性，所以真正的密宗大手印是「明空不二」「空樂不二」。所以說大手印即無手印。由上述可知，大手印就是大象徵、大相應。（《藏密大手印探奧》第 2—3 頁，邱陵編著，北京工業大學出版社，1995 年）

修持大手印四瑜伽有兩種方法或途徑：一種方法是經過四加行或六加行的修持，便趨入正行專一、離戲、一味、無修四瑜伽，拾級而上，不一定要在修加行趨入正行之前，就修到得見明體，而在正行四瑜伽中修得見明體；另一方法是必須在擴大和增加了的加行修持中得見明體，以此爲分際，作爲趨入大手印四瑜伽正行的開端，然後依次序進修四瑜伽。這兩種方法的最大區別，在於修持大手印四瑜伽正行之前，修加行是否得見明體。前一途徑是一般流行修法；後一途徑是陳健民上師[1]根據他對大手印的研究和經驗，在其所著《大手印教授抉微》一書中極力提倡的修法。前一途徑可參閱本書下編《大手印四瑜伽法要詮釋》，本節至第五節專門介紹和論述後一途徑。

在這裡，首先要弄清楚什麼是「明體」？筆者在本書的姐妹篇《藏密大圓滿心髓探奧》一書中曾介紹過陳健民上師對明體的定義。陳健民上師在《大手印教授抉微》一書中認爲明體有四項條件：

明相

得見明體者，如戴水晶眼鏡，見山河大地一切事物，非常清淨，非常潔白。然非普通行者所見明相或眼

[1] 陳健民上師（1906—1987 年），著名藏密（金剛乘）大師貢噶活佛的弟子，曾參學三十七位師父，遊學康、藏五年，單獨在印度閉關二十五年，並曾在岩洞、墳場閉長期關。1972 年赴美國弘法並定居。陳健民的中英文著作有百餘種，去世後合輯爲《曲肱齋全集》，內容包括小乘、大乘、密乘（金剛乘）三乘之教材與修法，而以實修之體驗貫穿之，指引學佛之正確途徑與步驟。

角一閃，或惟見淡月，或惟現於禪房。此則觸處皆明，隨時皆明，若漸厚嚴，則能見真實之無雲晴空。於其定中，上下四方中央皆充滿此明體，而不見有行者之身。對初修者來說，未必能看到這樣程度的明相，但當知初所看見全體明相，即此無雲晴空的初層外輪廓。

無念

有念、妄念、正念、邪念乃至散亂、放逸，亦未嘗無明體，然而對初修者來說，必須趁此無念時節，定力湛然，慧眼灼然，心地坦然時，其明體方易顯現。再至功力達到一味瑜伽，方可在妄念上顯現明體，在五毒上顯現明體。

心離能所

明體非習定時所執持之境心，亦非在觀上作能觀之人，故曰心離能所（主客），既無能執明體之心，亦無所執明體之境。此明體顯現時，已不屬止觀中物，乃爲證量之物。此時之心雖明明白白，然並無能執持之心；此時之境雖清清淨淨，然並無所執持之明體。行者感到舒服、恬淡、坦蕩、寬鬆等。

氣離出入

此時之氣（呼吸）已完全停滅，既不出，因爲無妄念的緣故；亦不入，因爲無執著的緣故；亦不住，因爲無我的緣故。必如此方是明體之自生自顯。據《大乘要道密集》及其它法本所載，在嬰兒時、醉後、悶絕、大驚、睡眠、呵欠、噴嚏、死時等情況下，明體亦有偶然顯現機會（見本書下編《大手印九種光明要門》），祇是時間短，而行者無把握之力，故不能體會；縱得體會，因無「法身見」攝持，亦無利益。亦有上師利用驚時，以顯現明體，即弟子靜坐已定，忽然大呼一聲「呸」或突然問一聲「你此時心在何處」等，使弟子於驚時認識明體。此固然是一種方便，但弟子是否立即發現明體，則在乎上師加持力充足否？弟子時機到否？驚之程度適當否？事雖剎那間，而含義極雜。同一壇、同一師，有見有不見，故不可以勉強。

明體雖有四個條件，即四相，但初修往往只見明相的外輪廓或明相。所以，加行[1]修持得見明相的外輪廓，即可趨入正行四瑜伽之專一瑜伽了，並不一定要做到四相具足。陳健民上師對此曾有所解釋，他說：「吾人修大手印之專一瑜伽，雖已得見明體，然其四相中，唯有明相之外輪廓，如不忘記，可以隨一念清淨而顯現。然其餘三相，則在未得純熟專一證量以前，不必隨時現起，亦不必座座皆能具足四相同時齊現。其初修者，僅以明體在一念清淨時便能現起明相一條件矣。必須經多次修習『專一瑜伽』，方能有時發現四相具足，此即大印專一之真正證量。有時餘三相往往有得有失，有進有退。」這一段話，對學者理解修持四瑜伽正行必須以得見明體爲分際、爲開端的真實含義，是十分重要的，也可說是爲學者提供了方便法門。學者不必執持非要在一座中做到明體四相具足才趨入正行之專一瑜伽。

爲什麼必須得見明體分際，方可趨入大手印四瑜伽正行之初步專一瑜伽呢？這是因爲大手印所處法位原爲密乘無上瑜伽部的最高級，大手印四瑜伽必須與大手印之法位相應，亦必須與無上瑜伽明空不二的證量相應。陳健民上師說：「大手印果位證量，最初最外之輪廓即爲明體，故在不得見明體以前，任何所止之處，皆非真正大手印也。」得見明體的證量本來就很高，語云「一見明體，便登初地（菩薩）」，所以才有（大手印可以）「即身成佛」之說。

---

[1] 加行又名前行，或前加行，是藏傳密乘（簡稱「藏密」，又稱「金剛乘」）佛法正式修行（簡稱「正行」）之前的基礎性或曰入門性修行。大手印和大圓滿屬於正行。加行有：①皈依大禮拜；②念誦金剛薩埵心咒以消除業障；③獻曼達以積累福報；④修「上師相應法」以獲得歷代成就上師之加持與傳承。

歷代祖師對得見明體爲專一瑜伽之開端多有論及。現轉引陳健民上師在《大手印教授抉微》中所引證的歷代祖師的論述數則，並加以說明如下。

貢噶上師[1]在《祝拔宗契合俱生大手印導引》之「加行」中提到：「三際頓斷，本明畢露」。他又在解釋專一瑜伽時說：「三際頓斷，覺有明淨者現。」三際頓斷指在意識上的過去、未來、現在觀念頓然斷寂，於是得見明體。所謂「本明畢露」「覺有明淨者現」，均指明體。《恆河大手印講義》中諦洛巴祖師[2]原頌云：「欲達真實離心[3]無爲勝義趣，任運持心安住本明體」。陳健民上師認爲此頌明明指出明體爲專一所必須安住之處，安住即專一之異名。《恆河大手印講義》中，貢噶上師引其它頌說：「自心無整如乳嬰，隨自明體心作主。」乳嬰之喻，見《祝拔宗契合俱生大手印導引》專一瑜伽中，更說明專一必先得見明體。《俱生契合深導了義海心要》正文中有所謂「置心於本然」「赤裸諦觀松後心之體性」「於本面諦觀」等句，此中「本然」「體性」「本面」，即爲明體之異名。岡波巴大師《大手印導引顯明本體四瑜伽》[4]在論述專一瑜伽時，提到「住於明體」「常住明體」等，可見如不是先得見明體，卻如何住呢？從上述諸祖師對於明體的開示可知，修持大手印四瑜伽加行，必修至得見明體，以爲趨入正行專一瑜伽的開端。明體在整個大手印四瑜伽修持中具有十分重要的地位。（《藏密大手印探奧》第 23—27 頁，邱陵編著，北京工業大學出版社，1995 年）

大手印四瑜伽的修持，在加行中得見明體後，便可趨入正行四瑜伽，但此時所見的明體，並非四相（四條件）具備，往往祇是四相中的明相的外輪廓，隨一念清淨而顯現。修習四瑜伽之初步專一瑜伽，其真正的證量便是隨純熟程度而做到明體的四相具足，而使明體自生自安住；然後破專一之執著而進修離戲瑜伽，使明體之體更廣更明；再而進修一味瑜伽，使明體生出妙用；再破一味而進修無修瑜伽，使明體妙用更深更多更純。總之，四瑜伽的修持主要以明體的體和用的圓滿發展爲轉移，爲依歸。陳健民上師說：「四瑜伽中，體用兩重立破。專一立體，而以離戲破之；一味立用，而以無修破之。」四瑜伽的修持即在此兩重立破中取得成就。現介紹四瑜伽的修持訣要如下：

㈠專一瑜伽

---

[1] 貢噶活佛生於 1893 年，是康藏著名的噶舉派（該派最高修法爲大手印法）大德、學者、詩人，曾任十六世噶瑪巴活佛的上師之一，主要傳承噶舉和寧瑪兩系教法。1935 年，當時任國民黨蒙藏委員會委員的諾那活佛遣使函請西康白教大德貢噶活佛來漢地弘法。於是貢噶活佛在二十世紀三十年代、四十年代兩次應邀赴漢地，經歷八年多時間，往返於四川、雲南、兩湖、兩江、京、滬、陝、贛等地，共收僧俗弟子數十萬人計。弟子中有官高至國民黨代總統、國民黨中央委員、軍界高級將領以及各地方黨政要員等僧俗，下至普通黎民百姓。陳健民爲其漢地重要弟子之一。

貢噶上師不僅是佛教界有成就的大德，而且還是一位偉大的藏族學者、藏學家、教育家、詩人。貢噶上師的一生既平凡而又偉大，贏得了漢藏佛教徒最崇高的敬意。當時國民黨中央政府在重慶明令頒給貢噶上師「輔教廣覺禪師」之封號，賜銀印金冊。國民黨中央委員會委員長蔣介石先生亦爲貢噶上師親筆題寫：「輔教廣覺禪師貢噶呼圖克圖」。

在解放後，貢噶上師曾在北京的中央民族學院藏文系任教，數年後返回四川甘孜藏族自治州的貢噶山靜修。在 1957 年預知到藏區動亂將要發生，於是將寺廟交付當地政府管理，並留書告別噶瑪巴及漢藏諸親近弟子，之後沐浴淨身，發諸吉祥祝福之願，並住於靜修，在法性光明中圓寂，顯現虹身成就，即肉身在幾日內化光消失，最後僅餘下不到一尺之高，現仍然供奉於川西貢嘎山其寺廟中。

[2] 諦洛巴（帝洛巴），生卒年不詳，十一世紀初期印度人。西藏金剛乘分支噶舉派（白教）世間第一代祖師，被譽爲噶舉之父，其教導及實修風範，不僅在當時印度的佛教界中璀璨如光芒萬丈的寶鑽，影響力更透過其心子那若巴大師、西藏噶舉之父瑪爾巴大師、密勒日巴大師、岡波巴大師等，將整個法教無間相續，口耳傳承至今。於恆河邊口授弟子那若巴大師法要，大師將其口授記錄成文，名曰《恆河大手印》。自此，始有「大手印（大印）」之名及其傳承。《恆河大手印講義》一書是貢噶活佛教授漢地弟子時所講授的《恆河大手印》，由弟子們的筆記彙編而成。

[3] 佛家所言之「心」字需格外留意，蓋「心」字於佛傢具多義，需要根據上下文以明白各「心」字之所指。「心」字於佛家最主要二義爲「識心」（即凡夫的妄想顛倒之心）和「真心」（即未異化、未污染的清淨之心，即心性之心，即實相般若之異名）。「欲達真實離心無爲勝義趣」一句中所離之「心」，顯指凡夫之識心（幻妄心、煩惱心），亦爲「十六字心法」裡的「惟危」之「人心」；「任運持心安住本明體」一句中所持之「心」，顯指清淨無染之般若智慧，實相之心，亦爲「十六字心法」裡的「惟微」之「道心」。

[4] 印度帝洛巴大師所授心子那若巴、印度那若巴所授心子西藏之瑪爾巴、瑪爾巴所授心子密勒日巴、密勒日巴所授心子岡波巴之大手印，皆不分次第，渾圓一體。至岡波巴大師開始將大手印區分出由低及高的四個次第，名曰「四瑜伽」：專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽和無修瑜伽。岡波巴大師集中闡述四瑜伽的著作即《大手印導引顯明本體四瑜伽》。此書中明言，所謂「四瑜伽」者，無非是對修行者與明體打成一片、化爲一體之全過程，也即由凡夫到成佛之全過程，略作次第之分耳。

專一瑜伽，就是在明體上專心一致，使此明體自生、自顯、自安住、自延長。行者切不可以造作、摹擬、修整、欣厭、緊張、希求、期待、散亂之心態來搞亂它。所謂專一者，就是把無明系統中的一切妄念、昏沉、散亂、掉舉[1]等，就地匯歸於專一的明體中，與明體會合爲一。在專一瑜伽修持中，可繼續利用加行中的五印修法，因五印修法具有使明體自生、自住的功用。要經常保住所得「法身見」[2]，最好能閉關專修。《祝拔宗契合俱生大手印導引》提出的四喻，是保持明體自生、自住修法的四種比喻：

⑴如婆羅門捻線：意爲保持明體的心不可太緊或太鬆：緊則明體反不能久顯，松則明體不明。⑵如柴萋（草繩）斷：意爲在明體自生、自住上，如妄念發生，任其相續，不加整治，像束柴的草繩一斷，將柴寬放於地上，不去管它一樣。⑶如嬰兒觀佛殿：以兒童觀畫法，不生愛憎取捨，以喻明體凝然自安住，保持自然攝持。⑷如像體被刺：以象皮被刺而無感覺，喻在明體自住定中，妄念生起，不必精勤對治，不假功用，亦能安住。

察察堪布《大手印口訣》和《祝拔宗契合俱生大手印導引》二書均載有專一瑜伽初、中、後三相，陳健民上師將之重訂如下：

初相

明體雖已得見，但不能長時自生自住，而無明系統中一切妄想、散亂、昏沉、掉舉，交錯而至，如水瀑流。此時當知皆可將它們匯入明體大海，故宜分別攝持以入明體，不加抑制或改變。即在一切心理現象欲現時，就其本位匯入明體。

近住相

明體自生自住的時間較多，無明系統所屬之法漸次減少，如細流緩注，流於平地。此時但令明體自住力加強相續，對此細流，不以其減細而喜，亦不以其略有而可慮，因爲它們也是明體之故。

後住相

如水波不興，大海平靜，即明體澄清一如，則入專一之境。此中能住亦明體而非我，所住亦明體而非境，故曰「瑜伽」[3]。

以上陳健民上師重訂之專一瑜伽三相，實與《恆河大手印講義》所載諦洛巴祖師三句原頌所提供漸修的方便法門理趣大致相同。這三句原頌是：「行者初得覺受如瀑流，中如恆河暢流而閑緩，後如平水子母光明會[4]。」

---

[1] 掉舉與散亂是佛家禪定過程中最常見之現象。禪定功夫不夠成熟者，不是落入掉舉，就是落入散亂。心不安靜，妄動浮躁，謂之散亂；失念或昏悶（大腦處於停滯狀態或類似冬眠狀態），謂之掉舉。消除散亂與掉舉最快捷最徹底之方法，即安處於明體之中。儒家曰發明良知、彰顯德性，其義同也。但大手印與大圓滿之明體，與儒家之良知心性，佛爲真體，儒爲善體，同中有異。學者體悟日久，自能辨之。

[2] 法身見：法身的字面意思是「以法性爲己」之義。法性即佛性之異名，佛性即般若之異名，般若即心性之異名。「法身見」指透過佛家義理所解悟之心性（並非證悟，祇是義理上的了悟）。法身指形而上之本體，法界指心性展開之宇宙。法身與法界，本義無別，但法身自本體論立言，法界自宇宙論立言，角度稍有不同。儒家關於良知、德性、仁義、鬼神等的所有洞見與體悟，以佛家衡之，皆屬「法身見」；儒家關於天地、八卦、《易》理、太極、氣（器）論等的所有洞見與體悟，以佛家衡之，皆屬「法界觀」。

[3] 瑜伽爲梵語 yoga 一詞之音譯。哲學上瑜伽意爲相應或合一，修行上瑜伽即是禪修之別名，某某瑜伽即可名曰某某禪修。禪修（瑜伽）非佛家所獨有，印度所有宗教流派和哲學流派皆有各自之禪修（瑜伽）體系。在華夏文明裡則不名瑜伽，儒家稱之爲「踐行」或「實踐」，道家稱之爲「修煉」或「修道」。其義皆爲「將聖賢教導落實於身心與生活之中，活出聖賢之教導與心性之內涵」。（引者注）

[4] 子母光明會：修行者所見之明體，謂之「子光明」（基督教「三聖」——聖父、聖子、聖靈之一的「聖靈」）。天地萬有一切器物，凡夫視之爲實有實在，其真相是它們都如電視電影視頻裡的器物那樣，祇是光中所顯，並無實有。祇是視頻裡的器物（含人物）是從常人看得見的有相光（物理學之光）中呈現出來，而乾坤萬有是從心性之無相光中呈現出來。但無論是從視頻有相光中呈現出來的器物，還是從心性無相光中呈現出來的器物，

此頌第三句所說水波平靜，恰恰說明子母光明會合，明體自生、自住的澄清之境。陳健民上師在《大手印教授抉微》一書提出了專一瑜伽的實修方法，茲引述如下：

行者在座前須具足「法身見」，是爲「椎擊三要」[1]印的第一要；於是以猝然頓住印坐下，即相當於椎擊第二要；明體自住，除基本條件明相於當前現起外，立即進步到無念條件，由無念相繼進步，到外氣停滅，由此復進步到內氣亦停滅；當其無念與明相同時現起，似乎明體自住，然而如祇有外氣停滅，則（五蘊之一的）行蘊細流仍在神識（凡夫業識之異名）內涓涓浸潤，必內氣亦停滅，則心離能所。從此既無專心獨守明體之能，亦無直照不動明體之境（所），於是則四相具足，而明體自然自住。若在曠野無雲無風時行之，則用三空融合印，明體與外虛空可以融合。若作夜瑜伽，可行曠野陳屍印，則無雲晴空之明相與明體現起，起身時但覺輕安而無昏沉，由此上座時能暫時得明體自住，或延長至整座皆能住，則爲下品專一。由此串習日久，下座後明體亦能自住，則爲中品專一。睡時夢時，明體皆能自住，則爲上品專一。行者上座修持，專一瑜伽下品證量純熟，即可進修離戲瑜伽。證得下品專一時，行者脈、氣、明點有如下特徵：脈專一，則兩手定印不能分別左右手，二足跏趺亦不能分別左右足，身體如龜在盤；氣專一，則內氣停滅，集中於中脈，至少亦可安住於臍輪不動；明點專一，則如一個無邊大圓球，內外瑩澈如水晶，謂之唯一明點。行者當入專一瑜伽初期，心覺山河大地一切外境，皆向內心攝集而匯歸於明體。此種攝集在外氣停滅後即告完成。心無能攝，境非所攝，全由明點自行攝入。無明系統中，一切忘失明體後所散失者，恢復其本來明體狀態。

㈡離戲瑜伽

行者修持專一瑜伽取得下品證量，先證得明體堅住的專一，覺得明體十分凝聚膠著，遂生起對明體的微妙執著，便須進修離戲瑜伽以破之。離戲，意即離開及破除對明體的種種執著。

這些執著都與明體有關，都很細微，例如，對明體之專一起實執，專一則守之，不專一則求之，就是執著；對明體起空執，明空則守之，不明空則求之，也是執著；其它如希求明相更加增長，欲求長保明體，認爲應如何週徧、應有如何光色方爲明體等等考慮，都屬於執著，都叫做「戲論」，均須修持離戲瑜伽以破除之。破除對明體的執著須講究時機。陳健民上師認爲：「破之太早則不可，破之太遲亦不可。太早則明體本身基本之體如平等、週徧、寬坦、無邊等觀念尚未建立；明體本身基本之明如白色、灰色、藍色、如彼虛空、又如光學儀之最快之白色尚未顯現，一閃之光，尚未及見，何能細察此儀平靜時所呈七光耶？……破之太遲，則漸成牢不可破之執著，則其爲體不能靈活起用；其爲明亦不能現起如彩光十色之虹霞，而報、化二身之威儀不能現起矣。」陳上師此段開示，不但指出破除對專一明體執著的時機，而且進一步描繪了明體的形態、光色及變化，故錄之以供讀者參考。

那末，在離戲瑜伽的實修上，如何破除對專一明體的執著呢？陳健民上師提供了兩種實修方法：

皆爲虛有，而無實在。常人看電影看視頻，若太過投入，會誤認視頻中的人與物皆爲真實，而隨劇情起伏流轉，如同凡夫誤認乾坤萬物（包括自己的身心在內）爲實有，而隨之起伏流轉一樣。「其大無外，其小無內」、呈現乾坤萬有的無相光（心性之異名、良知之異名），在大手印法和大圓滿法傳統裡，則稱之爲「母光明」（基督教「三聖」之一的「聖父」）。大手印或大圓滿的修持過程，即子光明漸漸貞而固之，擴而充之，融入母光明之過程。當子光明徹底融入母光明，名之曰「成佛」。故，成佛之過程，即子母光明融會之過程。儒家謂子母光明會爲「天人合一」，或曰「大而化之」；道家謂此爲「煉神還虛，煉虛合道」。（引者注）

[1]「椎擊三要」又名「三句擊要」，意爲修持大手印法與大圓滿法最精要的三句教授。大圓滿法印度初祖，與釋迦牟尼無別的噶饒多傑（意譯爲極喜金剛）尊者（十一世紀左右）涅槃時，騰於空中，身體於大光圍中漸漸消融之時，其弟子蔣華西寧（意譯爲文殊友或妙吉祥友）跪於地上悲慟曰：「太陽消失了，誰來驅散這世間的黑暗呀！」於是光圍中落下一個如指頭大小的經函，打開視之，僅三句話，即《三句擊要》：①一切法爾本解脫；②行者融於（安住於）心性（明體）中而得解脫；③對前兩句堅定不移（就是對諸佛之信任）。世人稱之爲古本《三句擊要》。藏密寧瑪派（即極喜金剛尊者一脈傳下的大圓滿法脈）著名學者華智大師（1808—1887 年）對古本進行了註疏，成爲新本《三句擊要》，現有多種漢譯本。（引者注）

「呸」字破明法

行者住專一之明體而覺十分凝聚膠著，被光明籠罩，不能透脫時，則猛呼一聲「呸」字以破之，覺明相更加明，而對此明相之執著已不復住。

虛位離體法

當明體堅固，凝聚甚厚、甚深時，行者感到形成一種無可捨離的精神幻相之體，自成一不可移易之位，可作虛此本位之觀，離開此明體之主宰，等捨任運，略存虛此本位而去之念，即可將在明體上寄生的微細我執，輕易解脫，而寬鬆、輕安、平等、舒適之感較前更增。一經解脫，明體之明益厚而大，其體益活而寬。

㈢一味瑜伽

一味瑜伽，就是以一味明體的力量，滲透於善惡各種法中，使發生妙用。換句話說，一味之一就是明體，而以一明體演繹成多種妙用。行者久修離戲瑜伽，專一之明體已被離戲破除其呆滯的固體及蒼白的死明，而躍躍欲活，與一切事物不分主客內外，並具滲透之力，繼而進修一味瑜伽，便能使明體滲透力滲透到濃厚、粗重、聲色、煩惱、恐怖、惡毒等事物中，生起微妙的功用。但若行者在滲透惡毒事物上生起畏懼心，則必退入離戲瑜伽，而無所進步。對此一界限，行者不可不知。

岡波巴祖師《大印講義》對一味瑜伽的實修提出了五項原則，根據此五項原則，從明體活動起修，利用一切煩惱、惡毒等負面機緣和境遇，來修持一味瑜伽。這五項原則是：

⑴「全不起世間之心，行同受傷之鹿，不敢見人」

這是說，以明體爲修持之本體，以明體活動爲根本，這種精神境界，非世俗之人所能行，而是超脫世間的「明行道」，故曰「不起世間之心」。

⑵「隨遇何境，都無畏懼，行如獅子」

這是說，所遇境界有善惡之分，即使遇到惡境惡緣，既然內外身境皆明體一如，就能無所畏怖。明體不怕妙用，妙用才能自明體生起。

⑶「不著一切，行同虛空之風」

⑷「心不依一切，行如虛空」

此二項原則均以虛空爲喻，虛空即爲明體。心不著一切，不依一切，才有明體。

⑸「無立破取捨，行同瘋狂」

這是說，行者已無立破取捨，若以世俗眼光觀之，則行同瘋狂，而實則大智也。

《大印講義》還據以上五項原則，提出了實修方法，這就是持分別、煩惱、鬼神、苦難、病痛、死亡爲道等方法。這些方法的主要點，在於遇到以上各種境界時，或故意生起和增長這些境界後，不破不立，不隨不轉，不生畏怖，明瞭寬緩安住在明體與這些境界契合的空性中。例如，《大印講義》解釋持「煩惱爲道」時說：「有時故意起煩惱，令其增長。生起後，即當了知彼，不破不隨轉，即於彼煩惱心，不加改造，明瞭寬緩而住。」又對「持鬼神爲道」解釋說：「不破不隨，即於恐怖之分別心上，令心不改，明顯寬緩而住。

若已制伏其變化，則可觀成較彼鬼神更爲可怖之境相，如前而修。」這裡所說的鬼神，自然指行者修持中所見的幻象而言。陳健民上師認爲，打麻將和看戲時，最好修習一味瑜伽，他說：「蓋麻將之爲物，多變化而多希望，故其挑起得失心、希求心甚易，能在此雀戰場上行一味，亦必有受用也。又各種雜貪，耳之於聲，目之於色等，則以在中國式舊戲院中，最好修習一味。」他還介紹了他的看舊戲修一味瑜伽的方法甚詳。他說：「譬如看戲，聲音舞打，起落一味，當鑼鼓聲在極鬧時，忽然停頓，明體離戲證量，似乎更爲明晰廣大，然與極鬧時，並無二致。其起其落，前後非是兩個明體。起，明體上起；落，明體下落。觀舞打時，一切動作，白刃閃光，險觸人頭，驚駭萬狀；忽爾停止，兵馬退場，不見一物；萬驚甫定，又見兵馬麇集，劍鋒相交。前後忽亂忽定，而明體都無二致。戰，明體上戰；息，明體上息。戰之與息，起落一如。又細聽歌唱，有時前後台眾聲齊喝，響遏行雲；有時獨唱低吟，乃至歸於空寂，再從空寂中忽然引出第二段音調；有時前台人已退盡，而忽然有聲從後台發出，竭盡空有、高下、粗細、長短變化離奇之妙態，然於明體，終無二致。空，明體空；有，明體有；高，明體高；下，明體下；粗，明體粗；細，明體細；長，明體長；短，明體短。一切變化，皆明體之妙用。一切妙用，皆明體所顯現，正反一如，始終無二，如此起滅同時之證量，即一味瑜伽覺受之特色也。」陳上師此段看戲修一味瑜伽法，讀者細品之，舉一反三，可在其它境遇項目行之。

據說，修持一味瑜伽證得下品，座上即有光明神變；證得中品，隨時皆有神通變化；證得上品，則於夢中亦能現起神通功德。

㈣無修瑜伽

無修瑜伽爲大手印四瑜伽的最高法門，雖云「無修」，並非全無可修。前面說過，專一瑜伽立體，而以離戲瑜伽破之；一味瑜伽立用，而以無修瑜伽破之。一味瑜伽既有可破之處，說明無修瑜伽仍有功夫可修。因爲一味瑜伽所修明體中，並非圓滿無缺，並非純淨無垢，並非毫無執著，而是隱隱有如幻的細微的修垢，有俱生的細微我執和無明業劫氣[1]，所以經過相當時間的自然任運純熟，才能免除一切修垢和執著，而且，明體所起妙用，才能有更多更深的變化。由此可知，無修瑜伽乃「無手行拳」，功夫最細微亦最深沉。

陳健民上師對無修瑜伽的實修方法有精闢的見解。他認爲，首先，經一味瑜伽的修持，一切功能已自具足，因不用新學，故曰無修，但仍應熟中生巧，方能純乎其純。譬如巧婦編織毛衣，以其日久功深，不用目視其針，心注其線，便可任運由手自行編織，而全無錯誤，此乃離於心注目視的功用。其次，明體空智所起一味妙用，總不免牽合雙運之勢，像月老一樣對雙方進行拉攏，以成婚姻。既入無修階段，則如蜜月夫妻，魚水相歡，不可分離而自然結合，不用任何人從中做媒介了。第三，一味明體中存在的微細我執、修垢和業劫氣，非經一番功夫，多番透脫，多番勘破，不能純熟，如風吹肉脯，日積月纍，細風吹過，進一分幹一分，須有若干時間方能純熟。

祇有經過這樣無修之修，才能得證下、中、上三品涅槃之果。據說，臨終時下品一切皆成智光（虹光），惟餘爪髮；中品則全體化爲光明，不餘爪髮；上品則身成虹光[2]，不現死相。

---

[1] 佛家認爲眾生離聖日久，世風墮落，進入「末法時代」。據說現在即是佛家所言的「末法時代」。末法時代又名「五濁惡世」：劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁，五濁相混，構成末法惡世。劫濁：惡世之中，眾生道德極度墮落的時代。見濁：惡世之中，眾生三觀顛倒，沒有正知正見。煩惱濁：惡世之中，眾生追逐五欲六塵，引生貪、嗔、癡、慢、疑等煩惱而惱亂身心。眾生濁：惡世之中，眾生全部隨著各自的習氣滾動，放縱本能。命濁：惡世之中，眾生不信因果與輪迴，不信三世之業報，全部奉持庸俗唯物主義觀念，相信人死如燈滅，需於生前及時行樂，故而縱情聲色，由是不能正確善用此珍貴人身，以修行進學，成就佛果。於身心之內，氣（能量）之流動路線，謂之「脈」，氣給所有器官提供能量和動力。但凡夫身心內部之氣，是受到五濁污染的氣，名曰「業劫氣」，簡稱「業氣」。業氣通過大手印法或大圓滿法等法門的正確修持而獲得淨化與轉化之後，則名曰「智慧氣」，成爲般若智慧之本身。（引者注）

[2] 虹光，全名爲「無死金剛虹光身成就」，簡稱「虹身」或「虹光」，是修行大手印法或大圓滿法，通過明體將凡夫之身心高度或徹底淨化後，獲

四瑜伽證量

認識及檢別證量，是修持大手印四瑜伽的重要課題之一。證量就是修持那種法所要求達到的一定程度或水平。行者應該知道自己在修持某一瑜伽時達到何等程度，是否符合標準，才能知所改進和趨入更高一級的瑜伽。

據貢噶上師傳授的岡波巴祖師著《大手印導引顯明本體四瑜伽》一書所載，四瑜伽證量各分下、中、上三品，共計十二品，茲分述如下：

㈠專一瑜伽證量

下品：能住覺受明空三摩地（入定），初難定，後漸漸能定，後得（下座後行住坐臥）有明體之執著，夢與平常無大差別。中品：自然入定，妄念較少，但在朗然無際中有執著，夢少，夢中定境覺受有時現，有時不現。上品：晝夜入定，後得（下座後行住坐臥）均匯歸於定，常住明體，但於後得定中仍有執著，夢中多入定，有漏功德[1]略生。

㈡離戲瑜伽證量

下品：通達心（般若）的體性，已離生滅戲論，但有空執，後得則有親疏、友敵之執著，夢中多顛倒。中品：雖離執空，斷分別根，對無分別亦斷增減，但對顯境尚有希求、畏懼之感，後得及夢，有時迷失，有時不迷失。上品：斷除輪涅（輪迴與涅槃）之根，明空顯現，精進相續，不勤則不續，離希求、畏懼之心，後得有時起慢心，夢中有時迷。

㈢一味瑜伽證量

下品：內外一切通達，法爾（自然）明體一味，但仍有決信一味之執，後得外境強，微爲所動，夢中有細微執著。中品：無能所對待，無內外分別，心境不二，正智現前，後得迷執較少，夢中迷失不少。上品：所顯一切離開執著，晝夜一味，一多互證，無念所顯之門微有未明，夢不迷失，有時許久無夢。

㈣無修瑜伽證量

下品：明空清淨，無須著力強定，所顯一切，無非明體大手印，但有時尚微有如幻如化之執著，夢中亦微現實執。中品：如幻如化之執已盡，晝夜恆住於無修上，但仍有微細相續識[2]未斷盡。上品：微細相續識皆轉成般若智慧，子母光明會合，成就法身光明及無死虹身。

以上四瑜伽證量十二品，自下而上淺深區分，乃從大體而言，細微處並非絲毫無誤，特別每與實修經驗

得四大皆空和五蘊皆空之成就。主要表現爲：生時身體可於太陽或燈光下無影子，無質礙，入水不溺，入火不焚等；死時身體於一週內漸漸化爲肉眼可見的光圈、光環、光帶等而消失，此名曰「虹化」（化爲彩虹而去）。最圓滿者涅槃之時，身體瞬間憑空消失，此名曰「大遷轉身成就」。數千年來印度和中國西藏等地區，因修持大手印或大圓滿而獲成就者，於生前或涅槃時示現虹身現象，俯拾皆是，在當代也非常之多。有興趣者，可於網絡上查找相關訊息。（引者注）

[1] 有漏功德與無漏功德是佛家的一對重要概念。初修者通過六度所獲之有限福報與成就，謂之「有漏功德」，比如池塘之水等有限之物，用盡則無；大成就者與心性打成一片、化爲一體，因心性無有窮盡故，謂之「無漏功德」，比如海洋之水，取之不盡，用之不竭。（引者注）

[2] 此處之「微細相續識」實指「所知障」。眾生有二障而不能成佛：一者爲煩惱障，二者爲所知障。煩惱障指一切生物性（獸性）之本能與情緒（特別是負面情緒）和自我、五毒等，此障在八地菩薩之前就會漸漸淨化與超越掉。八地菩薩至十地菩薩所需消除與超越者唯有所知障。所知障指一切後天的經驗知識與（文史哲與人生等）理念體系，包括對佛家自身的知識系統和流派的偏見等，這些知見、理念和意識形態，十分深細微妙，祇有修證到八地菩薩（相當於大手印四瑜伽之一味瑜伽後期至無修瑜伽初期）以上，所知障才會呈現出來形成強大之障礙。於此之前，行者最大之障礙是煩惱障，它粗重強大。所知障則處於深潛狀態，不易覺知。行者於十地菩薩時，斷除最後一分微細之所知障而成佛。大手印瑜伽修行者成長至無修瑜伽之中品時，「仍有微細相續識未斷盡」，其「微細相續識」指的即是「最後一分所知障」，也可曰「最後一分無明」。（引者注）

相對照，往往有矛盾和不符或難以肯定之處。這主要因爲四瑜伽之間的關係較爲複雜，既有直逕自下而上如梯子一樣的內在關係，又有每一瑜伽中含有其它三瑜伽某些內容的外在連環關係，所以不免錯綜複雜，在證量上實在難以完全弄得清清楚楚。（《藏密大手印探奧》第 35—49 頁，邱陵編著，北京工業大學出版社，1995 年）

爲何儒家再三要求學者反覆學習四書五經，將其作爲早晚日常功課，務必達到理明法透爲止？「理明法透」是佛道二家常用語，於儒家則喜用「義理精熟」或「學問精純」之語。理明者，即佛家所謂之「明體」也；義精者，亦爲佛家所謂之「明體」也。大手印和大圓滿所謂的「安處於明體之中」，以吾儒言之，即顯明良知、踐行仁義之謂也。大手印之四瑜伽次第者，與《大學》「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」之止、定、靜、安、慮、得之修證與成長次第，同理同趣者也，與《孟子》「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神」之善、信、美、大、聖、神之修證與成長次第，亦爲同理同趣者也。

將金剛乘之大手印法門與大圓滿法門之學理（見地）與禪修（證量）體系，參照於四書五經，則四書與五經完全爲大手印與大圓滿體系之儒家式存在。換言之，以四書與五經爲代表的儒家義理與實踐體系，與佛家最高大法——大手印法、大圓滿法完全在同一層次，皆是至善之教授，皆是至極圓滿之教授，祇是各自使用著迥異於他家之表述（術語與概念）系統而已。

大手印之明體自內在呈現，將身心安住（浸婬）其中，經四瑜伽之成長壯大，擴展至內含身心、外含乾坤之子母光明會而成佛。大圓滿與大手印的最大差異在於，大圓滿在不捨大手印之內明體之基礎上，還借助外明體來加快成就。

修持密法的最高目標和最高境界是入於正定和得見自性。專注、觀想、誦咒等一切有爲法不過是達到這種目標和境界的手段。祇有通過入定和見性，俗稱「明心見性」，才能「天人合一」，修持才會得到成就，其它途徑是沒有的。在此修持過程中，去除妄念和煩惱，不執著，不墮於昏沉和掉舉（散亂），得到上師的加持是關鍵。我在《藏密修法精粹》第一篇大手印詮釋中，對入正定和見自性的境界，有較詳細的描繪和詮釋。見性的境界是難以言詮的，所謂「心行處滅」「言語道斷」，靠修持者實修的體會去證驗。雖然如此，大手印教法也做了許多形象化的描繪。例如，把見性的境界譬喻爲虛空或無雲晴空，即像炳炳長空一樣，無可方物，無邊無際，沒有云霧，沒有任何雜染，晴朗明淨；也可譬喻爲光明，朗朗輝輝，照破一切黑暗，大千炳耀；又譬喻爲一切化爲一元，前後及十方，唯見一大實相，如此等等。本書大圓滿教法，也把見性描繪爲無念、無邊中、無方所、無表裡、無分別、無形色、無是非的境界。在這種境界中，我身則得到任運安定、惺惺寂寂、靈靈明明、洞然了達、赤裸了徹、快樂光明、如如不動等覺受。《普成經》說：「過去諸如來，皆爲得見此自性而成佛，別無法可修，亦別無所得；現在及未來諸如來，亦爲得見此自性而成佛，別無法可修，亦別無所得。」可見得見自性，是成佛的唯一途徑。

得見自性並非易事，無法短時間內可以成就。有的人快些，有的人慢些；有的人要經歷一年、數年、數十年，甚至一輩子；有的人一輩子可能一次入定見性的境界也沒有經歷過。……密勒日巴大師初從其師尊馬爾巴處聞法得聆口訣，在崖洞中閉關習定，精進修行，經十一個月而座墊不冷，漸次明覺增長，才初步得見赤裸裸、明朗朗之境界，然而也祇是定相的覺受而已，並非勝觀（殊勝的慧觀），祇有證得「初地」（即菩薩十地中的初地，又名「歡喜地」，已能通達真如自性，瞭解佛境）以後，才能真實地見到勝觀，依於勝觀入道。

……

大圓滿心髓超勝於一切密法。貢噶上師說：「誰得此法，皆起滿足之心，如得摩尼寶」。他讚揚此法爲「諸上師傳承之精要，諸智慧空行母之心血，亦爲九乘中之心要，內外密之甚深義理」。大圓滿心髓之所以超勝卓越，大半是因爲脫噶修光的現見功能。沒有一種密法能像脫噶修光、觀看明點那樣殊勝，讓修持者現見佛陀、佛土、壇城、本尊、五智之光、光明的自身以至本來面目，最後一切外境盡收攝己內（主體世界之內），內外一體，心境如一，身化虹光，得大圓滿成就。根造上師說，修習大圓滿心髓，方能窺見本體世界的奧秘。修持有成者面如童子而長壽；死時骨肉於一週內皆化成虹光，唯留存指（趾）甲和頭髮；又有臨命終時，身體縮小至一尺以內，且漸漸堅硬如鐵。這便是修習大圓滿心髓的成果。

大圓滿心髓脫噶之境是六種光明（肉團心光、白柔脈光、遠通水光、界清淨光、明點空光、本覺智光）和四種顯現（現見明體顯現、覺受增長顯現、明體達量顯現、法性窮盡顯現），這是「法界透入色身，色身透入法界」，兩者互相交融的表現。在這裡要提醒讀者的是，隨著修煉功深，便能看到虛空中的明點或金剛鏈，化成滿天的佛像和佛土，必須認識到這些都是幻象，並非實體，切不要當成是真的佛菩薩。這些幻象都是發自人體的人體光（無相光）和宇宙光（有相光）交融而成，是人體特定的潛能經過修煉而誘發的一種表現。大圓滿心髓教法對此說得十分清楚，外境不過是唯心所現，亦是自身氣脈之所現，這些幻象不過是作爲衡量四種顯現不同層次的尺度、證驗和徵兆而已。要達到這種境界並非高不可攀，取決於修徹卻定境的成就、勇猛精進的精神及行者的根基。根桑上師在談到修持脫噶四步境界時說：「少數一二利根，見第一步境界，隨即行持，不經二三步，即入於法性者亦有」。可見修脫噶四種顯現，亦可越級而達第四步境界。

……

最後，袁鴻壽老前輩曾在雜誌上發表《藏密厄言》一文，認爲大陸藏密研究現狀著實令人憂慮，人法兩乏，一切都得從零開始，不出十年，將成絕學。他主張當前研究重點應放在寧瑪派主要教法之大圓滿上。……他認爲，海外雖比我們先走了一步，但我們優勢較多，祇要急起直追，就可跑到世界藏密研究的前列。袁鴻壽老先生的意見，我完全讚同，也深有同感。本書在一定程度上提供了大圓滿的主要教法，特別是大圓滿心髓（即徹卻與脫噶）方面的教法，但要進一步研究和推廣，還有許多工作要做。我認爲，學者祇要得到本書和《藏密大圓滿心髓探奧》，過去在漢地流傳的大圓滿法，亦可大備矣！

以上所記，乃我在密海尋珍中有感而發，以代本書之序。我熱切地希望，西藏密宗這一摩尼寶，作爲我國傳統優秀文化的寶貴遺產，在我神州大地得到弘揚而重現光華！（《藏密大圓滿選集》第 22—28 頁，邱陵編譔，北京工業大學出版社，1993 年）

大圓滿心髓，又名大圓滿心中心，爲西藏密宗寧瑪派（俗稱紅教）所特有的密法，也是密法中最殊勝、最高深的一種。寧瑪派認爲，佛法共分九乘：外三乘爲聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘；內三乘爲事部、行部、瑜伽部；密三乘爲馬哈瑜伽乘、阿努瑜伽乘、阿底瑜伽乘。內、外、密三部中，密部最勝；密部三乘中，阿底瑜伽最勝。馬哈瑜伽主要是修生起次第，屬於父續；阿努瑜伽主要修圓滿次第，屬於母續；阿底瑜伽，即大圓滿，屬於無上續[1]，是最殊勝、最方便的法門。阿底瑜伽（大圓滿）又分爲三部：心部（有）、界部（空）、要門部（中道）。心部的主要內容是一切法（一切事物）均由心造；界部的主要內容是一切法從本以來體性就是虛空；要門部的主要內容是一切法皆是明體的顯現，不著兩邊。這三部中，又以要門部最爲殊勝。

[1] 「續」是藏密（金剛乘佛法）對「經典」二字的特有稱謂。顯宗稱《XX 經》，密宗則稱《XX 續》。父續、母續之「父」意爲「方便」，「母」意爲（般若）智慧，「父續」即方便類經典及其修行法門，「母續」即般若類經典及其修行法門。「無上續」特指大手印法和大圓滿法最極無上，遠高於方便類經典和般若類經典及其修行法門。（引者注）

……

大圓滿心髓何以是九乘佛法之巔？貢噶上師列出了十種殊勝功德，即十大優點：

⑴修持其它法，不能現見佛土；本法則能現見佛土景象。

⑵修持其它法，接受灌頂須意緣本尊[1]；本法則現見本尊灌頂。

⑶修持其它法希求見性；本法則能現量見性。

⑷修持其它法意緣本尊；本法則現見佛陀。

⑸修持其它法，觀想自身成壇城[2]，本法則現見自身壇城。

⑹修持其它法雖說五智，但不認識；本法現見五智。

⑺修持其它法雖說中有（中陰），唯依口說，不能指示；本法中有則於現在現量決定。

⑻修持其它法須經年纍月，本法祇需七日便認識本來面目。

⑼修持其它法顯現諸境，白日不可修；本法不論晝夜，現見光明剎土。

⑽修持其它法只見血肉的自身；本法現見自身爲光明之體。

台灣著名藏密大圓滿研究專家郭元興[3]著《大圓滿的意義和內容》一文中指出，大圓滿心髓有卓越之超脫力，行者祇要精勤修煉，不管根基利鈍，都可成就。而且本法使光明的日月從身內起現，祇要具足精進，不管年齡老幼，都能解脫。

從上述可知，大圓滿心髓的最殊勝之處，在於現見，它能夠顯發出種種光明，使行者看到和得到親證一切。這些光明發自行者自身的肉團心，而與宇宙太空之光相應相融，形成種種光圖光像，包括各種明點、金剛鏈、佛像（半身、全身、雙身）、壇城和剎土等等。（《藏密大圓滿選集》第 29—32 頁，邱陵編譔，北京工業大學出版社，1993 年）

大圓滿心髓正行（正修法）分爲徹卻（立斷）和脫噶（頓超）二法，均爲上等根器行者所修之法。薩迦派（俗稱花教）根桑澤程上師傳授的《大圓勝慧本覺心要修證次第》中說：「上根利智無修無證，如如而住，自見自性，自然而成者，名徹卻；上根利智具大精進，得見自心之後，勤修猛進，隨修隨現自性三身、空五蘊而成光明之身者，名脫噶。」貢噶上師說：「徹卻即修無修、無整、無散亂、明朗朗、赤裸裸之大手印禪修。脫噶即如何認識由本性虛空法界上顯現之智慧光明修持之法。」因知修此二法，均以見性而得成就。勇猛精進者，修脫噶極好；稍微怠惰懶散者，修徹卻爲宜。（《藏密大圓滿選集》第 43—44 頁，邱陵編譔，北京工業大學出版社，1993 年）

---

[1] 本尊是藏密對觀想出來或親見的佛菩薩之尊稱。（引者注）

[2] 壇城：佛國之異名。藏密認爲每個人的身心即是與生俱來的最完美的佛國，祇是凡夫身心未淨而不顯現，通過修行身心清淨後即呈現出完美之壇城。故稱此身爲「身壇城」，此心爲「意壇城」。（引者注）

[3] 郭元興（1920—1989 年），江蘇睢寧人。自幼學佛，通曉內外典籍、梵文和英文。解放前做過重慶考試院院長辦公室書記等工作。1949 年後在上海從事佛學研究；1956 年參與譔寫《中國佛教百科全書》和斯里蘭卡英文版《佛教百科全書》（中國佛教）的部分內容。1960 年在南京金陵刻經處工作，後調到中國佛教協會研究部。1986 年成爲中國佛學院研究生導師。後又受聘爲中國佛教文化研究所研究員。主要著述有《達摩二入四行與道家言》《佛教與長壽》《高僧法顯行跡雜考》等。（引者注）

（因徹卻法即大手印法，前已介紹，此處從略）以下脫噶修持明體分四段次第顯現的觀修法，爲 1937 年貢噶上師在昆明所傳授，內容具體，景象如繪，十分珍貴。這四段進修次第是：⑴明體顯現；⑵覺受增長；⑶明體達量；⑷法性窮盡。

⑴明體顯現（又名本覺初現相）

行者按以上所述五門要儀修持，自己本來清淨光明即本覺智光，從肉團心光，經白柔脈光（作爲道路），達遠通水光（作爲門戶），三光連繫而映射顯現於（眼前的）虛空。當其顯現時，最初以無雲晴空的清淨光明現出，即是界清淨光。以後逐漸俱足五種光彩，如五色彩緞，每個條紋又以如孔雀毛和孔雀翎美麗閃爍的虹光顯現，亦是界清淨光的顯現。跟著又現出如石投水所起波圈，大小不一，成兩個三個等集團，具足五色，而以紅色爲主，是爲明點空光顯現。以後，明點空光逐漸堅固擴大，顯現如珍珠鬘練，又如馬尾串珠的彎曲珠練，每一彎曲處現出兩粒珠，急劇抖動，此名曰金剛鏈。最明亮的金剛鏈在明點空光中逐漸安定堅固。明點空光更明顯地出現，是自己明體（通過眼睛）的流露，此時自己心體感覺明亮、澄清、安定，如玻璃罩中燈光明朗不動，樂、明、無念的覺受增長，是名本覺智光。就其功德而言，境界已達初地（菩薩），智慧大開，一切經典意義自然通達，煩惱不能損害，得到初步解脫。

起初，界清淨光未現出五色光，若姿勢不調整，不一定現出五色，這時可進行調整。如白光多，向右看；綠光多，向左看；紅光多，向下看；藍光多，向前中央看；黃光多，向上看。經過調整，五色虹光便明朗顯現（於眼前陽光下或晴空下數尺至數十尺範圍內的虛空中），然後明點及金剛鏈即得顯現。雖不於日光中，但於定中，亦能顯現。以上在脫噶修持中爲第一現象，名爲現見明體顯現[1]。

⑵覺受增長（又名本覺增長相）

金剛鏈最初閃動甚快。界清淨光中的虹光，形狀複雜，顯現各各不同，如橫流、直流、三角形、寶塔形、網形、蓮花形、半月形、金剛杵形、圓形、方形等，變化無窮。因此，便須調整。方形多，向右看；圓形多，向左看；半月形多，向上看；三角形多，向下看；橫直、豎直多，向前居中看。調整後，明點顯現漸增。起初，金剛鏈移動快如流星，漸緩如飛鳥之速，再緩如山羊之奔馳，最後緩如蜂採花蕊之盤旋，這些皆是自己覺受（禪定功夫）之進步。

明點空光三個五個的集團，漸漸增大如盾；再於五個集團中，（於行者眼前數尺外如盾大小之明點中顯現出）先睹佛髻，次面目，再次至半身像時，即是自己具足智慧五方佛的體性（內在五智以五方之五佛之形像呈現出來）。依蓮華生大士的指示，此時即覺受增長究竟。依白瑪拉密札大師的指示，外境顯現，一切均是五色光體，而明點空光顯出五個集團，即覺受增長究竟。此境界現前時，便證得佛身（行者得化身佛成就）。如氣脈明點修好者，此時可現微小神通。以後不必依靠日月光明（達此階段之行者不必在陽光中看眼前明點，於暗室等任意處，皆可輕易看到如盾大小之明體，並於明體中呈現本尊和淨土等），隨時隨地可以顯現境界。此名覺受增長究竟。

⑶明體達量（又名本覺成熟相）

---

[1] 任何人初於陽光下，凝視眼前數尺之外，絕大多數人瞬間即可看到陽光裡有無數如魚籽大小的明亮光點，難以勝數，如螢火蟲般飛舞，這就是內部之明體通過眼睛投射於外界而凝聚成的「明點」。展開曰明體，凝聚即明點。故明體與明點，實爲一物。又很快能看到三五個或更多之明點聚在一起，形成一串，此串名曰「金剛鏈」。數日後，就能看到很多金剛鏈並組合成很多形狀，有蓮花型、格子型、矛頭型、瀑布型等等，且形狀逐步由平面型向立體型過渡，此名之曰「壇城」。無論看到什麼，皆非空中之物，實爲內在明體內涵之物，通過眼睛呈現於外而已。（引者注）

此後，明點增大（如盾），現出佛陀全身像，漸次乃至盡法界諸佛剎土均顯現出來，不淨之土（六道眾生所處之娑婆世界）不存。凡所顯現，皆佛之莊嚴（淨土）。自己五蘊之身變爲光明虹體。此時便有許多神通。此名明體達量境界。再細加分析，此明體達量可分身心兩種達量：

①身明體達量。一如上述，所現一切均是五方佛之剎土。看見五方佛之心光如日光一般，射入行者心間白色（藏文）「阿」字上，以此獲得大光明灌頂。復從十方諸佛之眉間放出白毫光，集中照耀於行者頭頂，如盤大之光圈，堆積五至九層（於行者頭頂周圍，名曰聖光），爲成佛肉髻的根本。自己內心光明（無相光，又名般若智慧），由行者身體各個毛孔放出，每一毛孔均呈現出佛之清淨剎土。文武壇城亦在上界空際中顯現出來。

②心明體達量。八識清淨，轉成五類智慧（轉識成智）。除極微細之最後一分所知障外，煩惱、所知二障清淨，此爲十地菩薩境界。

⑷法性窮盡（又名本覺圓滿相）

本覺（明體）於前三個階段顯現已盡，此時，十方剎土光明（無相光，非指有相光），一起收攝在內心（此時心即是性，性即是心。心性是一非二），如農曆卅日之月亮，外雖無所見，而光體內明。至此能顯所顯，無二無別，內外一體，心境如一，身化虹光，證得佛身大圓滿現前成就，即身成佛。（《藏密大圓滿選集》第 60—64 頁，邱陵編譔，北京工業大學出版社，1993 年）

大手印法系與大圓滿法系博大精深，經論如恆河沙數，不可致詰。限於篇幅，此處祇能摘引幾個精要段落，以佐明儒家義理。若欲詳細瞭解大手印法系與大圓滿法系，敬請查閱我的另一部著作《光明大圓滿——阿底瑜伽之見修行果》。

大手印法和大圓滿法皆清清楚楚言之，與物理學所言之有相光（即凡夫肉眼之可見光）相對的無相光（明體），在儒家曰心性、良知、德性、天命、道心、理性等。心性永遠祇有一個，祇是不同學派之稱謂各異。既然行者通過修持佛家大手印與大圓滿可以（通過行者之心眼和肉眼皆可）清晰看見，並從內明體或外明體裡看見（呈現出）諸佛菩薩與他們的佛國（壇城、淨土），至法性盡地之時，內在身心、外在佛菩薩雙雙消化不見，只留下無內外（超越內外）、無能所（超越主客世界）、全是真善美沒有假惡醜的極樂世界，又名真如法界（儒家曰大同世界，道家曰三清聖境），故究竟而言，儒佛道皆重心性不重格位（人格神或神格神）。雖然佛道二教初始有各樣神靈，但修學達至很高層次之時，無不化除格位，升進形而上之境界，入無形無相之域，入先天本體之域，唯有心性，再無其它。吾儒則謂：何必先立神格，而後破之？太過麻煩，自找痛苦。不如起步即「子不語怪、力、亂、神」，何其快哉！

鬼神爲子，心性爲母。爲何求子而忘母？不如得母而棄子，豈不爽快？所有鬼神皆心性所生所育、所顯所化，最終所有鬼神無不外化其形，內消自我，融歸乾元性海（真如法界、三清聖境），而完成心性之離其自己至在其自己之超級輪迴。

需特別強調的是：大手印之明體逐步強化之過程，即是心性自明體中越來越清晰而真切地呈現之過程，也即心性向心靈之眼呈現之過程。因爲心性即真理，心性即良知（道德），心性即大美，心靈之眼看到心性即是看到真理，看到道德，看到大美。換言之，真理是可以清晰而真切地被看見的，道德是可以清晰而真切地被看見的，大美是可以清晰而真切地被看見的！特別是到了大圓滿之「脫噶」法門，更是把內在之明體透過眼睛投放到面前的虛空之中，初僅有若干「明點」，後明點漸漸放大而爲明體，進一步則自明體中呈現出

心性之所有內涵與屬性，也即呈現真理、道德和大美。這是向肉眼呈現的！也即是說，經過淨化與禪修後的肉眼是能直接而清晰地看見真理，看見道德，看見大美，即真善美皆能清晰而真切地通過肉眼持續地被看見。

從經驗知識發展出來的自然科學和社會科學，任一門學科皆有很有效地證真與證偽之檢測方法，以此來保障該門學科的真實性與可靠性。儒佛道及建基於其上的生命科學體系，同樣具備有效地證真和證偽之檢測方法——大手印與大圓滿的呈現（真切地看見）。如此，儒佛道所言之義理皆有了驗證真偽之客觀標準，任何分歧質詢於此「呈現」中即可真偽立判，無需各持己見、爭論不休。

——潘麟《〈中庸〉心要》

大圓滿如海，所有的法門如江河，所有的江河最終都要歸海，因爲所有的八萬四千法門，包括禪舞、茶道、獅子吼、皇冠瑜伽等在內，最終都要歸到大圓滿中來，大圓滿是它們的終極歸宿——既是禪舞的終極歸宿，也是茶道的終極歸宿，也是獅子吼的終極歸宿，也是皇冠瑜伽的終極歸宿，也是八萬四千法門的終極歸宿。

反過來說，修行大圓滿又可以提陞這些法門，包括禪舞。提陞禪舞、讓禪舞跳得越來越好的最好方法就是修行大圓滿，因爲我們可以通過修行大圓滿來最快速度地淨化身心，尤其是脫噶——通過脫噶看光可以最快速度地淨化身心。衹有身心淨化了，舞蹈的藝術內涵、美學內涵才能夠提陞，也就是俗話說的——這個舞才能越跳越好看，越跳越超凡脫俗，越跳越聖潔，越跳越神聖，越跳越美。總之，大圓滿法，尤其是大圓滿法中的脫噶是提陞禪舞的終極方法，或者叫最高方法。修行大圓滿就是修行禪舞，這就叫「磨刀不誤砍柴工」。表面上我是在修大圓滿，沒有在修禪舞，但提陞大圓滿的修行水平其實就是提陞禪舞的水平，衹要大圓滿的修行水平提上去了，禪舞的水平自然就提上去了。這與世俗中的普通舞蹈不一樣，普通舞蹈是天天在訓練廳裡壓腿、壓肩、下腰、踢腿等，通過反覆訓練這些基本功才能提陞舞蹈水平，但禪舞不是這樣的，修行大圓滿纔是提高禪舞水平的不二法門。

大圓滿是什麼？大圓滿就是「何期自性，本自具足」。「自性」就是我們的心性。我們的心性中具足真善美，而舞蹈是爲美所攝的——「爲美所攝」是一個文言文的說法，白話文的意思就是禪舞可以歸入真善美的「美」這個範疇。真善美是什麼？真善美就是般若的三種樣態，亦可稱之爲般若的三張臉、般若的三個身份——一個人在父親面前是兒子，在妻子面前是丈夫，在孩子面前是父親，即一人身兼三職。其實我們任何一個人在社會上都是身兼幾職，沒有一個人衹有一個身份。真善美就是般若的三個身份。般若一會兒變成了真，就像我們有時的身份是兒子或女兒；般若一會兒變成了善，就像我們有時的身份是丈夫或妻子；般若一會兒變成了美，就像我們的身份有時是父親或母親。當我們變成兒子或女兒的時候，不是說我們身體的某一部分變成了兒子或女兒，不是說我們的腿變成了兒子或女兒，而我們的手不是兒子或女兒，而是我們整個人從頭到腳都變成了兒子或女兒。般若也是這樣。當般若成爲真的時候，般若全體都是真；當般若變成善的時候，般若全體都是善；當般若成爲美的時候，般若全體都是美。這很重要！也就是說，我們通過真善美這三個門中的任何一個門進去，都能夠得到般若的全體，而不是只得到般若的一部分。因此，通過跳禪舞，通過美這種方式，我們可以進入般若、成爲般若、融入般若、證入般若——這與通過禪修、通過大圓滿、通過其它別的方式進入般若、成爲般若、融入般若、證入般若的效果是一樣的。所以說八萬四千法門，門門都能成佛。因爲八萬四千法門爲真善美所攝，真善美又爲般若所攝，或者說八萬四千法門匯歸爲真善美，即八萬四千法門匯歸爲三，三匯歸爲一，這個一就是般若（又名心性、佛性、德性、仁、道等）。

而且大圓滿與禪舞尤其有著特殊的因緣，因爲大圓滿的徹卻和脫噶都是在打坐中修行的，打坐久了，關

節酸痛，就需要來一段禪舞活動活動身體，動靜相間非常有必要，這也符合陰陽之道，因爲「陰極生陽，陽極生陰；靜極生動，動極生靜」。當我們靜到了極致，就需要動一動；動到了極致，就需要靜一靜。我們一開始身心靜不下來，是因爲我們的氣血不暢、氣血阻滯。靜和淨是同義詞——身心越清淨，人越能坐得住，越能安靜下來；反之，人越能安靜下來，身心越清淨。因此，靜和淨互爲因果。

那我們怎樣才能讓自己安靜下來呢？讓自己的氣血暢通。氣血一暢通、一清淨，人就能安靜下來了。那我們怎樣才能讓自己的氣血暢通、清淨下來呢？禪舞是一個非常有效的辦法。一般來說，二十到四十分鐘的禪舞跳下來，我們的整個身心、我們的氣血就會獲得很大的清淨。當我們跳禪舞的時候，越跳越投入，動到一定的時候，差不多在二十到四十分鐘後，身體就會告訴我們它不想動了，手連抬一下都不想，這個時候我們找個地方一坐，整個人就靜下來了，這就是動極生靜，這樣非常有助於修徹卻和脫噶。這就是大圓滿與禪舞之間特殊的因緣。

總之，大圓滿與禪舞是互通互助的關係：大圓滿修得越好，禪舞跳得就會越好；禪舞修得越好，就越會促進大圓滿的修行。

比修行大圓滿稍次一點的，就是萬物觀、本尊觀、上師觀、明點觀、聖境觀和施身法等，我們可以根據自己的喜好和需要，抓住其中的一個或幾個來修習。這些觀想法都是非常好的提陞禪舞的方法。所以，永遠記住這句話：禪舞是禪之舞——衹有把禪修好了，你才能舞得起來，才能舞出美來；禪修不好，你是舞不出來的，即使舞出來，那也是張牙舞爪，毫無美感可言。我們要想提陞禪舞的水平和境界，就要在禪上下工夫，不要在舞上下工夫，舞是沒有工夫的。

現在社會上也有所謂的禪舞課程，但這些課程全部是在舞上下工夫，而不是在禪上下工夫。這是本末倒置，與真正的禪舞南轅北轍。這些課程教人在舞上下工夫，教人怎麼擺出一個飄飄欲僊的姿勢。禪舞是擺出來的嗎？不是的。禪舞是在禪定中的舞蹈，先得有禪，先得有定，沒有禪定你怎麼從禪定中出舞呢？這些人都沒有禪定，甚至不知道什麼叫禪定。不知道什麼叫禪定、沒有受過禪定的系統訓練和正宗傳承的人，怎麼能跳出禪舞呢？所以理明法透很重要。我在這裡再次強調：什麼是禪舞？禪舞是從禪定中發出來的舞蹈，跳禪舞的過程反過來又能使我們進入更深的禪定之中。

上文所述的萬物觀、本尊觀、上師觀、明點觀、聖境觀和施身法……這些哪怕不是千古不傳之秘，至少也是千古少傳的真正的大禪修境界、大禪修法門。這裡面的無論哪一個法門，比如上師觀（又名上師瑜伽、上師相應法，即「形傳、心傳、神傳」中的心傳）、施身法等，衹要你深入修行下去，很快就會得大禪定。有了這個大禪定，你再起舞，這樣的舞才叫禪舞。建立在禪定上的舞才叫禪舞，本來這是一個常識，但這個常識卻被社會上很多人給弄混淆了。現在社會上有很多人是怎麼理解禪舞的呢？他們認爲，擺出一些飄飄欲僊、不食人間煙火的姿勢和動作，這樣的舞就叫禪舞。這是不對的！這還衹是在形傳層面，在外層，連內層都沒達到，更談不上密和極密層面了。

真正的禪舞是建立在內、密和極密層之上的，而普通的舞蹈是建立在外在的形傳基礎之上的，沒有觸及內層的東西。所以現在社會上傳授的禪舞全部是偽禪舞，衹是用了「禪舞」這個名稱，其實他們不懂禪，也不懂舞，對禪舞就更加不懂了，也沒有什麼正兒八經的傳承。如果你去問他們的師父是誰，他們的師父的師父又是誰，他們的這些師父有著作嗎？有境界嗎？有別的什麼造詣嗎？都沒有。不知道從哪裡就冒出來幾個自稱是禪舞老師的人教別人禪舞。世道亂了，劣幣驅逐良幣了。我纔是真正的禪舞的正宗傳承人。敦煌壁畫中的飛天舞在現實中失傳了，但又沒有失傳。爲什麼沒有失傳？因爲還有一個人活著，就是我。我是當今地

球上唯一活著的敦煌飛天舞的傳承人，無論是從理論上還是從實踐上，衹有我纔能把禪舞的根本特性真正地發揮出來。我的禪舞是心傳（又名心印傳承）而來的，是意伏藏（關於「伏藏」，請見本書附錄中的詳解），因爲社會上沒有人傳授我禪舞。心傳而來的意思就是在禪修中，慢慢地慢慢地，突然之間我就明白了禪舞是這個樣子的。

我是同時具有禪舞三大清淨傳承的當代唯一之人：

第一，我的禪舞是有傳承的，我的傳承來自空行母。我的腦中或眼前經常會浮現出空行母的形象，有時是一個，有時是兩個，有時是一群，她們呈光態身，衹有一尺來高，以舞供養我，跳起舞來有無窮的激情，似乎永遠也不會累。這些空行母沒告訴我名字，所以至今我還不知道她們的名字。她們化身爲六道之天人道中的天女，以天女的形象出現在我的面前，就如同敦煌壁畫中的飛天一般，甚至比她們還要美麗。周圍的人看不見，但我能真真切切地看見她們，我似乎都能聽到她們的呼吸聲，就有這麼真切。大概從我三十歲起眼前就出現了跳舞的空行母，她們不定期地出現，就在那裡不停地跳啊跳啊，每次出現的時間不等，有時出現幾分鐘就消失了，有時出現半天才消失，有時出現幾天幾夜，無論我在讀書或在做什麼別的事情，衹要我一抬眼，她們就在我眼前舞蹈，一直到現在從未間斷過。此可名爲「化身傳承」。

2018 年我帶著攝製組赴新疆拍攝禪舞紀錄片，我們包了一輛中巴車，在中巴車上，我坐在司機後面往前看，在我的眼前很清楚地出現了兩三個并排著的小飛天，他們就在司機右手邊車玻璃內側的一片較大的空間中舞蹈著。這些飛天都是小小的光蘊身，是由金剛鏈組成的，不知道性別，我每次一上車，衹要往司機後面一坐，一抬頭，飛天們就出現了，就開始在那兒舞蹈。他們在我的眼前跳了好幾天的飛天舞，告訴我飛天是這樣舞蹈的，向我示範怎樣跳更美，所以我知道真正的飛天舞是什麼樣子的。所以說，我的飛天舞是最正宗的。爲什麼是最正宗的？因爲是飛天親自跳給我看的，我是跟著飛天學會飛天舞的，我是得到飛天的真傳的，飛天親自教會了我，我再教會你們，所以你們得到的是最正宗的禪舞傳承。我們的禪舞沒有人間的師父，在人間沒有人教我們，我是跟著飛天們學的，我們的法脈是這樣的。這個傳承就叫持明表示傳[1]。

因此，我的禪舞有著最正宗、最清靜的傳承。但非常遺憾的是，由於我人老體衰，胳膊腿僵硬，我跳的舞蹈與空行母教我的舞蹈相比，連其十分之一的美都沒到。我非常想把空行母的舞蹈再現出來，但由於我這個身體實在不爭氣，而且我沒有受過任何一點舞蹈基礎的訓練，所以我最大限度衹能再現一二成，這就已經到頂了，我實在是做不到百分之百地再現出來，但我非常想把它百分之百地再現出來。你們不知道它有多美！

---

[1] 寧瑪巴有七大類傳承方式：

第一，如來密意傳：又名如來心印傳，相當於皇冠瑜伽「三傳」中的神傳。

第二，持明表示傳：又名持明象徵傳，相當於皇冠瑜伽「三傳」中的心傳。「持明表示傳」是金剛乘的專用術語。「持明」指人世間舉著火把的人，其實叫「持炬」更貼切，持明者就是持炬者（手裡舉著火把的人）。爲何要舉著火把？這是一個比喻，將極喜金剛、蓮師等大成就者比喻爲人間的太陽、人間的火把、人間的領路人、眾生的導師。「持明表示傳」的意思是這些大圓滿成就者、足以爲眾生之導師者向自己的得意弟子傳法的時候，使用的是表示傳（象徵傳）的方式。道家稱之爲「僊人指路」。

第三，補特伽羅口耳傳：凡夫之間的口耳相傳，相當於皇冠瑜伽「三傳」中的形傳。

第四，伏藏傳承：大成就者將一些珍貴的經典、法本、宗教法器和重要的修行口訣等貯存於一些地方，以供後來者取用。

第五，再伏藏傳承：伏藏師取出伏藏後，把大師們的著作再伏藏，若干年後由他人再次取出，再次取出的伏藏不是由蓮師等大成就者直接伏藏的，故名再伏藏。

第六，淨相傳承：修行者在禪定中見到歷代祖師或本尊，這些祖師或本尊給修行者傳法。

第七，心意傳承：主要指意伏藏，但不完全是意伏藏，還包括經過修行，回憶起上一世學到的內容。

七類傳承中的後幾類傳承都可歸入持明表示傳，故七類傳承可以濃縮爲三類傳承：如來密意傳、持明表示傳和補特伽羅口耳傳。

你們在持明表示傳中看到的全是真的。持明表示傳裡面非常豐富。在我們的法脈的加持下，我把你們帶入持明表示傳中，根據每個人的業力、遭遇、修行境界的不同，你們會看到不同的景象、聽到不同的聲音等等。每個人都不一樣，而且每一次都不一樣，甚至前一秒與後一秒都不一樣，它變化萬千，各種可能性都有。所以我沒法講，也不需要講，我把你們帶進去就行了，剩下的就交給祖師和聖賢們。

它是我見過的這個世界上最美的舞蹈！而且空行母十分美麗，美麗到難以用語言來形容。一旦你們看過真正的飛天之舞，再去看普通的舞蹈，就會發現普通的舞蹈簡直就像螳螂舞臂般醜陋，那根本就不叫舞蹈。但據大家說，我把一二成再現出來，大家都覺得挺好看的，如果能再現出五成、八成，那真是美得驚心動魄！那時候你們就知道什麼叫真正的美！當你們到達脫噶第三階段以後，你們百分之百能欣賞到空行母化爲飛天直接給你們舞蹈，到時你們再把它再現出來，我的使命就完成了。

第二，我時常出入各佛國淨土，以西方極樂淨土和蓮花生的蓮花淨土（又名銅色吉祥山淨土）爲主，那裡有無窮無盡的歌舞可以欣賞。此可名爲「報身傳承」。

第三，般若（又名法身）內涵三德：真、善、美。其美之德透過身心和氣脈，化爲舞蹈呈現出來。此可名爲「法身傳承」。

我能得到最正宗的禪舞傳承，是經過幾十年的禪修訓練出來的，我從十幾歲就開始整天閉關，整天禪修，一天都沒有鬆懈過，幾十年下來，這纔打了點底子，在這個基礎上才能跳出真正的禪舞來，禪舞的每一個舉手投足全部是建立在氣脈和心性之上的。而社會上教禪舞的那些人，他們連氣脈是什麼都沒搞清楚，對於什麼叫氣，什麼叫脈，什麼叫明點，怎樣淨化氣、脈、明點，怎樣在氣、脈、明點的催動下跳出禪舞，他們全部沒搞明白，就以禪舞老師自居，這就是外行人做內行事，不懂的人冒充懂的人，所以這個時代的很多文化現象非常混亂而醜陋。

很多不懂禪的人以禪師自居，不懂禪舞的人以禪舞老師自居。他們以爲穿上仿古的袍子、擺上幾個飄飄欲僊的姿勢就叫禪舞了。不是這樣的。真正的禪舞是有完整的系統和傳承在裡面的，而社會上所謂的「禪舞課程」是沒有這個系統和傳承的。在這個系統和傳承裡，理法並重，禪舞並重——既有理論又有方法，既有禪又有舞。理論就是禪舞的哲理，這個哲理又可以上升到般若上去，上升到佛性上去，因爲佛性裡面就是真善美，要從佛性的高度把這個美說清楚，把這個美貫穿下來，透過每一個姿勢和動作展現出來，這纔叫禪舞。

禪舞是一場嚴肅的動態禪修，是禪修的重要形式之一。禪修就衹有兩種形式：一個是靜態，一個是動態。禪舞就是動態禪修的別名。除了動態禪修之外，剩下的就是靜態禪修。兩者之間是物極必反的關係，是陽極生陰、陰極生陽的關係，是動極生靜、靜極生動的關係。靜極生動的那個動就是禪舞，禪舞跳完後還要靜，靜下來做什麼，靜下來觀想，也就是止觀。止觀就是禪修。禪修是有完整的理論和實踐系統的，是有傳承的。修大圓滿法要有傳承，修上師觀要有傳承，沒有傳承，這個上師觀就沒有效果，就是在那裡瞎觀想。

師父在傳授你的時候，這個傳授本身就是一顆種子，這顆種子就叫「法種」，你在開放、虔誠、接收的狀態下把師父傳授的內容接收過來，把這顆法種融入自己的身心中來——密宗把這個過程叫「灌頂」，或者叫「加持」，灌頂和加持是一個意思。有了這個灌頂、有了師父播下的這顆法種，或者說，有了傳承，有了師父的這種正式的、嚴格的傳授，這個傳授就會凝聚成一種加持力儲存在你的身心中，你自己稍微再一配合，這個加持力、這個法種就會生根發芽，你的修行就會事半功倍，這就是千百年來的傳承。

爲什麼密宗那麼注重加持，那麼注重灌頂，因爲有了這個灌頂、有了這顆法種，和沒有這個灌頂、沒有這顆法種是完全不一樣的。有了這個灌頂、有了這顆法種，我們就會事半功倍，就可以一日千里；沒有這個灌頂、沒有這顆法種，我們就是在瞎揣摩，瞎生搬硬套，瞎揣測一通，這都是沒用的。

修行不是在那裡瞎揣測，修行是有道統的，是有正宗傳承的，不是憑著自己的小聰明瞎揣摩就能懂的。如果自己瞎揣摩就能懂了，那我們還去拜師做什麼？我們跑到山洞裡去自己揣摩揣摩，從路邊買幾本地攤小

書，我們就可以成爲修行人了，就能獲得大成就了，有那麼容易嗎？沒有那麼容易的。

學習禪舞也是這樣。師父正式地傳授禪舞，你正式地學習和接收禪舞，這就叫傳授。這個傳過去和接收到的過程就完成了灌頂。什麼灌頂？禪舞大灌頂（禪舞大傳授）。你就具有了禪舞的法脈傳承、禪舞的加持和禪舞的這顆法種。有這顆法種在身，再加上你自己的消化琢磨和自己的實踐——實踐就是實際去跳禪舞，這樣才能事半功倍。禪舞的傳授，不光是傳怎麼跳舞，更主要的是傳什麼是禪，因爲禪舞是建立在禪上的舞，首先要把禪給弄精通了並且實修了纔行。

禪定的法門有很多種，止觀的法門有很多種，其中有好有壞，有高有低，我傳授你們的都是大禪修法門，比如施身法、上師觀、本尊觀、明點觀等，尤其是大圓滿的徹卻和脫噶，特別是脫噶，這些都是終極法門。有了這些作爲底子，你再去跳禪舞，一舉手一投足，那個味道馬上就不一樣了，舞蹈的美感、藝術感就出來了。

四、任運（瘋行）與法度（自律）

禪舞的實修體系的第四部分是任運與法度。任運是什麼意思呢？任運既是一種修行也是一種境界，簡單地說，任運就相當於道家所謂的「自然」——自己而然，簡稱「自然」。道家的自然需要長期的體悟、感受才可以，它不是紙面上乾巴巴的文字，紙面上的文字沒有用。無論是彈古琴、練武術、煉內丹還是其它修行，最終的最終都是要歸到「自然」二字上的，所以「自然」最難琢磨。到了禪舞這裡，或者說到了大圓滿這裡，它不叫「自然」，它有另外一個更好理解的名字，叫「任運」。其實佛家大圓滿中所說的「任運」就是道家所說的「自然」，這是一回事，不是兩回事。任運，就是不斷地去琢磨那個解除了自我以後的無我，把自己交給佛性、交給真善美，讓真善美當家，讓三無（無我、無執、無爲）當家，不斷地去體會、去琢磨、去感悟，這就叫任運。我們不僅在修行中要不斷感悟，在日常生活中也要不斷感悟，去感悟那個任運，去保持那個任運。在大圓滿和禪舞中不叫「保持」，叫「安住」或「安處」。就是把整個身心安住在佛性中，或者說安住在般若中，安住在心性中，安住在空明現中。

保持任運是很難的，非常非常難。平時還好辦一點，當大是大非、大利大害來的時候，你能不能保持住那種狀態——自然無我，也就是保持住任運？比如突然有一個人冤枉你，把你冤枉得一塌糊塗，你做了那麼多的工作、那麼多的奉獻，最後的結果卻是不僅沒得到對方一句好話，反而被對方冤枉得特別嚴重。在這種情況下，你是否還能保持安處在任運中。這是很難的。

任運很難很難，它是大圓滿中的一種修行方法，它不等於放任。千萬不要把任運、自然理解成放任、放肆、放縱，這些都不是任運。任運不等於放任，不等於放肆，更不等於放縱。任運是在對佛性的充分理解和深深信任中，把整個身心交給佛性。在西方，很多西方人是把整個身心交給上帝，因爲他們對上帝充滿了深深的信任；在東方，中國人不是把整個身心交給上帝，而是交給佛性（又名般若、心性、德性、良知）。因爲我信任佛性，衹有佛性能把事情做到最好，以我自己的智力和智商是不可能應付如此複雜的身心和外在世界的。我現在就放權，越來越深入地放權，把這個權力放給佛性、放給般若、放給我的師父，因爲衹有他們纔能把我的身心、把外在的生活、把我的人生處理到最完美的狀態，因爲他們就是大圓滿——大圓滿就是圓滿的極致，就是完美的極致。我要想讓內內外外所有的事情都趨向大圓滿，都越來越圓滿，我衹能選擇信任，把自己的整個身心、把自己的整個生活都交給佛性，不斷地去感悟佛性在我身心中的那種運作、那種彰顯、那種規律、那種特性，不斷地去感悟——這樣就形成了良性循環：我在不斷地感悟中把身心進一步地交給佛

性，佛性把我的身心處理得比我想像得還好，把我的整個生活、整個人生所有的一切處理得比我們想像的最高的預期還要好得多。太好了！在這種情形下，我進一步地信任佛性，越來越信任佛性……這是有個過程的，我們一開始就把身心 100%交出去是不可能的，但我們要慢慢地進入這種良性循環，剛開始交了 30%，過了一段時間，交了 50%，慢慢地達到 80%，最後達到 100%。當我們能達到把自己的身心 100%交出去的時候，那就是佛了，就獲得了大圓滿的修行成就。交出去的前提是信任，所以我們一定要信任佛性。

信任的前提是理明法透。這裡要注意的是，我們談的是信任，不是信仰。信仰不需要理明法透，信仰是建立在盲目之上的。我們不是信仰者，我們是信任者，我們只談信任不談信仰。我們要不斷地強調信任，因爲衹有在深深的信任中才能把身心交出去、給出去，衹有給出去了，才能出現自然、出現任運，才會越來越自然，才會進入良性循環。任誰的運？任由佛性在我們的身心中運作。這個我們要去細心體會和感悟，要任由佛性（般若）在身心中運作，而不是任由自我在身心中運作。

怎樣才能區分清楚是任運，而不是任性、胡來、放肆、放縱？就看任運的結果是自己越來越懂規矩了，還是越來越不懂規矩了，是自己越來越自律了，還是越來越不自律了，越來越放肆了——以這個爲界限。這很微妙，很難說清楚，但又是那麼的清清楚楚。對於經歷過的人來說，任運與任性、放肆、放縱之間的區別是非常清晰的，猶如涇渭般的分明，渾是渾，濁是濁，清是清；但對於沒有經歷過的人來說，對於沒有達到這個階段的人來說，好像很難區分它們。它們之間的區別，用語言一時半會也難以表達清楚。在這個地方，不僅是我們表達不清楚，幾千年以來，歷朝歷代的人，包括儒家、佛家和道家，在這些地方都表達得不太清楚，老是表達得模模糊糊，所以經常讓人產生一種誤會——既可以把任運理解成任性，也可以理解成放縱，既可以把任運理解成自然，也可以理解成放肆。事實上，還就是有不少人把它們弄混淆了，他們理不明法不透，以爲修行到了一定境界就可以胡來，他們把任運理解成放縱胡來了。不是這樣的。

任運不等於放縱。兩者之間的評判尺度是什麼？界線是什麼？就看這個人從內在越來越生起自律了沒有。一個處在正道上的人，是任運而不是任性，是自然而不是放肆，他會越來越自律，比我們普通人要自律得多。因爲我們內在的佛性中就有自律性，這個自律性以真、善、美三種形式表現出來。

第一，自律性表現在真上，就是真假自律。真假自律是什麼意思呢？比如，一個人越來越不說謊話，他對不說謊有著越來越強烈的自律性。之前，在某種特殊情況下，他還會放鬆這個標準，說服自己降低標準，覺得說說謊沒事，但當他處在任運久了，他越來越不能忍受說謊。如果是別人對他說謊，他難以忍受，更加難以忍受的是他自己對別人說謊。如果哪一天他不小心說了個謊，簡直連自殺的心都有，簡直覺得活著都是一種恥辱，我就不應該活著，太恥辱了！爲什麼？因爲我撒了謊，我沒有資格再活著了！他就把撒謊上升到了這麼高的高度，上升到了生死存亡的高度。誰上升的？他自己。這就叫自律的生起。佛性的生起就等於自律的生起，佛性生起多少，自律就生起多少。

第二，自律性表現在善上，其實就是表現在道德上，就是道德自律。提到道德，我們馬上會聯想到束縛，覺得道德意味著約束或捆綁。這種聯想也對，也不對。爲什麼呢？因爲人類的道德其實可以分爲兩大類：一類是他律道德，一類是自律道德。我們聯想到的道德主要是指從西方流傳過來的他律道德。

他律道德是指道德規範、道德要求來自我之外。例如我們必須遵守國家的法律，一旦觸犯法律就必須接受懲罰，這就是他律道德。他律道德有兩大來源：第一種是由國王或政府製定的，第二種來自民風民俗。雖然法律並沒有明文規定，但民風民俗一經形成約定俗成的規範，則人們必須遵守，甚至其勢力比法律還強大。印度有很多不好的風俗，例如印度非常講究階級，不同階級的人不許談戀愛結婚。這並不是法律的規定，而

是幾千年來的民風民俗，或者說是一個民俗（民間）版的「法律」，這個「法律」會裁判一對不同階級卻相愛的青年死罪。這對相愛的青年什麼錯事都沒做，僅僅是相愛了，但由於違背了民風民俗就要受到懲罰。清儒戴震說過：「人死於法，猶有憐之者，死於理，其誰憐之？」他律道德給人類的是束縛，是強制性的約束，這是他律道德的特點。他律道德不僅不能給我們帶來自由和解放，相反，它帶來的是越來越緊的、越來越生硬的束縛，而且生怕束縛得不牢，讓人有機可乘。

還有一種道德叫自律道德。般若本身就是智慧，這種智慧天然能夠分清什麼是真善美，什麼是假惡醜。我們根據其顯化的智慧來分辨真善美和假惡醜，以此來指引自己，給予自己遠離假惡醜、趨向真善美的內在驅動力。這種內在驅動力和內在分辨力，統名爲「自律道德」。自律道德來自內在，來自自己，來自般若。

儒、佛、道始終追求開顯內在的自律道德。儒家就是建立在自律道德之上的學問。儒家稱自律道德爲「良知良能」。良知會告訴我們哪些事情當爲、哪些事情不當爲；良知會指引我們如何遠離假惡醜、趨向真善美。良知後面還有良能。「能」是一種能力，「良能」能就是判斷真善美和假惡醜的能力——由內在般若智慧去判斷，而不是通過感官去判斷，不是用後天學習到的某個學說理論去判斷。用後天學來的道理和學說去判斷，這是他律道德。自律道德是沒有任何後天干擾或左右的，全憑直觀直覺——事情發生了，當即判斷對錯、真偽、善惡，不需要借助於理性思考。

這種判斷力也就是堅持正義、堅持真理的能力。所有的聖賢都是堅持真理的人，絕不向任何惡勢力低頭，他們內在的良知散發出來，使他們不能違背良知去做事。良知是他們的主人，所以，他們衹能臣服於良知之下。正如孔子的仕途一樣，孔子四處碰壁，但九死無悔，這就是堅持正義的能力。這種能力從哪裡來？從般若中來，受自律道德的指揮。自律道德是人類道德的終極存在，也是最高存在。他律道德會隨著時代、風氣、民族的不同而有所變化，它是有彈性的。例如一些國家允許一夫多妻，但在絕大多數國家，一夫一妻制已經成爲普遍價值觀，三妻四妾是一種不道德的行爲。這就證明，他律道德會因民族、宗教信仰等的不同而有種種差異。

時代一變，標準就變了；時代一變，法律條文就變了。這就說明了一個事實：外在的法律、習俗是人爲製定的，因此是無常的，時時處在變換中，故他律道德不能作爲終極標準。但內在的自律道德永不變化，是永恆且絕對的，不會隨著時代變化而變化，因此，它是終極道德，是一切道德的終極來源。事情的對錯用外在的他律道德判斷不清時，就需要尋求自律道德來裁決。總之，判斷假惡醜、真善美的最高判官不是他律道德，而是自律道德，自律道德能夠給出終極的審判。自律道德不僅是永恆的，而且是最高的、絕對的、終極的判官。故儒、佛、道（尤其是儒家）都傾向於自律道德。道德不是用來束縛人的，而是用來解放人的。衹有自律道德才能解放人，而他律道德是束縛人的。他律道德是束縛之源，自律道德是解放之源。

東方人對理性的理解和認識比西方人透徹而深刻，因爲西方人認爲衹有神和上帝才有理性，人沒有。著名的存在主義哲學家薩特在代表性著作《存在與虛無》的結尾說：「人是一種無用的激情」。薩特對人的看法代表了典型的西方人的觀點，從叔本華、尼採到薩特，都貫穿著一條基本線——人類的非理性。這個觀點充分證明了西方文化對人的看法，西方人所說的理性是架空的理性，落實不到具體的人身上。在此基礎上，西方誕生了許多衝動性事件，即非理性和情緒性事件。如西方文化提出的「個性解放」，這種「解放」和東方文化所說的「解放」不在一個層面。東方文化所說的「解放」是終極解放，是般若下的解放，是理性的解放。東方人認爲，理性在內，與生俱來，它就是般若，我們融入般若的時候就是最理性的時候——認識自己和天地間所有事物、法則、規律，並且自覺地遵守。依理而行，依法則而行，謂之理性。法則從哪裡來？從

般若來，最後還要回歸到般若去。般若是最遠離非理性的東西，與般若融爲一體的時候，我們所做的事情、所說的話都有法可依、有章可循，這樣的言行纔是解脫的言行。違背規律、違背法則，就會被法則懲辦，這就是老子所說的「天網恢恢，疏而不失」。天網就是理性，一旦違背了理性，就要受到相應的懲罰——墮落、顛倒、黑暗、執著、束縛等都是懲罰。要想解除這些懲罰就必須回歸理性，也就是回歸般若，因爲般若會給自己立法，這就是自律性。

古聖先賢們的經典著作全部來自般若，這些經典著作不是用來當讀小說一樣供我們消遣用的，而是讓我們做的，我們必須照做，必須遵循，不能僅僅當成人生小哲理來聽，不能點個頭說一句「挺有道理的」，然後聽過就忘了，這是不可以的。這些不是人生小哲理，而是人生大哲理，我們不做是不行的。如果我們照做了，我們就會獲得獎勵，這種獎勵就叫「功德」；如果我們與聖賢的教導相悖而行，就會受到很厲害的懲罰。

古人把修行稱爲「修法」，「修法」的「法」指的是生命之法、天地宇宙之法。生命之法、天地宇宙之法與國家的憲法是一樣的，是斷然不可違抗的，誰敢違抗就會受到法的懲罰。「天網恢恢，疏而不失」這句話就是對試圖想觸犯或輕視天地生命之大法的人的忠告和警告。有的人在殺了人、觸犯了國法後，還總抱著僥倖心理，覺得自己逃跑一段時間後人們就會把這事給忘了，但最後沒有一個人能逃脫，都會被繩之以法。而生命之法比國法更厲害得多、更可怕得多，國法是以死亡爲期的，不管你犯下了多大的罪，衹要你死了，所有的罪就一筆勾銷了，而觸犯了生命之法，你就算死了都抵消不了，「萬般帶不走，唯有業隨身」，你做的壞事會變成身口意三業帶到下一世，你跑都跑不了。所以生命之法是非常可怕的，是必須遵守、必須執行的，就如同我們必須遵守憲法一樣，是不准許打任何折扣地遵守的。一旦我們不遵守，就觸犯了生命之法。一旦觸犯了生命之法，「天網恢恢，疏而不失」，哪怕我們跑到月亮上都沒用，哪怕我們死了都不行，死了後身口意三業都會如影隨形地跟著我們，追到下一世。因此，凡是明白生命之理的人，都會自覺地自律，沒有一個人敢造次，你讓他造次他都不敢，他寧願觸犯世間法律都不敢觸犯生命之法，因爲他知道違反生命之法比違反國法的懲罰還要可怕得多。如果你違反了法律，犯了一個小錯，大不了蹲三年監獄，三年後就出來了；但如果你違反了生命之法，三生三世你都解決不了你的問題，這個懲罰比國法的懲罰要嚴重得多得多。

總之，自律性以善這種方式表現出來的人，他的道德意識會越來越強，哪些該做，哪些不該做，他比一般人守得還嚴。所有的聖人、所有的大成就者都深明生命之法，都是道德的守衛者，他們是自覺地、自發地守衛道德。

第三，自律性表現在美上，就成爲美的自律。如果這個人從事的是藝術工作，對於美，他是不能容許有一點點虛假的。藝術領域是最容易造假的，因爲藝術似乎沒有標準，讓人感覺很混亂，但藝術有一個終極標準，這個終極標準就是佛性，就是般若，就是我們的心性。但對於一般人（佛性沒有彰顯的人）來說，藝術似乎沒有標準，似乎怎麼說都對。如果這個畫家是一個無良畫家，他就可以鑽藝術的空子，就可以糊弄普通老百姓。

自古以來都有鑽藝術空子的偽藝術家，比如近些年就有一個典型的鑽藝術空子的偽藝術家，把大家騙得一愣一愣的。他畫了一幅畫，這幅畫是怎麼畫的呢？他手裡拿一支筆，然後就開始畫圈圈，不知道畫了多少個圈，因爲太多了，數不清，大圈套小圈，層層疊疊。這幅畫賣了幾個億。買這幅畫的人，衹能說是無明深重。這個畫家就是典型的無良藝術家，鑽了藝術的空子。藝術是有標準的，一落入眼睛馬上就知道，這個標準就是佛性。如果這個人是一個真實的畫家，他進行大圓滿修行或禪舞修行，長期地感覺和體悟任運，久而久之，他內在的佛性一旦彰顯（佛性的彰顯等於自律性的彰顯），從此以後他一定會成爲一個嚴肅的畫家，

他對自己的每一筆都高度負責，他的每一筆都高度符合藝術和美的法則，他不能容許有任何一筆出自不負責任。這個時候，他出來的作品就會越來越精，越來越符合美。爲什麼？因爲他在藝術上越來越自律了，他不願意成爲一個鑽藝術空子的偽藝術家。這個畫圈圈的藝術家就是一個騙子，他鑽了老百姓對美的認識的模糊與混亂的空子而發了一筆財。這筆財有好幾個億，夠他這一生揮霍了。所以這就是一個典型的無良藝術家，說他無良是往好裡說，往不好裡說就是騙子，他根本就不懂藝術爲何物。哪有藝術是這樣的，畫圈圈就叫藝術？再舉個例子，前段時間書法界出了一個丑書大師，用灌滿墨汁的注射器在紙上亂射，所形成的「墨跡」畫不像畫，字不像字，醜陋不堪，居然還有一群人附和說寫得好，還鼓掌。荒唐到了這種程度，簡直是無明深重！

若以佛性（般若）這個標準去看書畫展覽、看藝術展覽，你們會愕然發現，差不多 80%的所謂藝術作品都是垃圾，製造這些垃圾的人都是偽藝術家。所以在藝術領域，偽藝術家尤其多，或者說濫竽充數者比別的領域要多得多，不是說別的領域就樹大無枯枝，但在藝術領域的枯枝比正常的樹葉要多得多，別的領域的枯枝一般不超過 20%，而藝術領域的枯枝有 80%以上。這些人在別的領域混不下去了纔來到藝術領域，因爲別的領域不好騙人，藝術領域好騙人，大家都不知道什麼叫藝術，所以怎麼做都對。

《心經》說「顛倒妄想」，信然也！真的是這樣。眾生怎麼就這麼顛倒、這麼妄想呢？！把美當丑，把丑當美，把對當錯，把錯當對，把善當惡，把惡當善，美丑顛倒，對錯顛倒，善惡顛倒，一切都顛倒了，劣幣驅逐良幣，假惡醜穿著皇帝的新衣在馬路上肆意妄爲，還被很多人追逐著、崇拜著，而真善美被擠壓到角落中得不到伸張。這個時代簡直是禮崩樂壞！簡直失去了最起碼的判斷美丑、對錯、善惡的標準！

如果是一個偉大的藝術家，衹要他處在任運中，那麼他的自律性會越來越明顯。如果他舞蹈，會成爲一個嚴肅的舞蹈家；如果他畫畫，會成爲一個嚴肅的畫家……在生活中的任何領域都是如此，他不越規矩半步，因爲他不願意越。爲什麼他不願意越？這就叫自律性。修行也是一樣。怎樣判斷這個人的修行是在正道上還是不在正道上，就看他的自律性提陞了沒有。如果這個人的自律性在節節提陞，那麼他就在正道上；如果他無視人間的公秩良序，無視人類的普世價值觀、普世道德觀，那麼這個人連一個普通人都不如，何談成爲一個聖賢，這是不可能的！

具體落實到禪舞上也是同樣的道理。我們在跳禪舞的時候，表面上看是肢體的無規則運動，因爲我們沒有外在的條條框框來框定自己，但事實上我們的規則更嚴格，我們的規則是內在的自律，內在的自律比外在的他律要嚴格得多。所以表面上看好像是沒有規則，但是內在的法則就是規則，所以禪舞不等於胡來。千萬記住：禪舞是自由下的舞蹈不假，但自由不等於任性，自由不等於放肆，自由不是想怎麼樣就怎麼樣，想怎麼樣就怎麼樣叫放肆。此處很微妙，我們一定要區分清楚。一旦區分清楚了，禪舞就是大圓滿，因爲禪舞最能體現出大圓滿的精髓——任運、自然。

大圓滿分爲兩類：一類是徹卻，一類是脫噶。通俗地說，徹卻的字面意思就是禪修、禪定，但禪定的最高境界是不定而定、不禪之禪。這個有點深奧。什麼叫不定而定、不禪之禪？通俗地說，就是任運自然。任運自然纔是禪修的最高境界。最能表現和強化任運自然的就是禪舞，所以跳禪舞可以讓人非常好地、非常快地、非常深度地進入任運自然之中，也就是進入徹卻大定之中，它是進入徹卻大定的一個相當好的方式和法門。其次就是打坐。坐在那裡靜靜地以「我未生」「我已死」「我是普賢王如來」這三句口訣[1]的方式來進

[1] 這三句口訣極爲重要，濃縮了大圓滿一切教導之精華，是千載以來聖聖相傳之骨血。出現無死虹身不需要通過脫噶看光，就用我這三句口訣中的任何一句，你衹要不斷地深入強化下去，就可以實現無死虹身，即達到佛的最終境界——三身圓滿。但這條道路非常慢，這就是爲何需要再加一個脫

入徹卻大定。這也是一種非常好的方式，稱爲「靜態禪定」。動態禪定最好的方式就是禪舞。通過禪舞的方式，幾乎是在當下幾分鐘內很快就能進入任運自然之中，這種任運自然的境界和狀態就是大圓滿境界，具體地說，就是大圓滿的徹卻境界，或者說就是大手印境界。大手印境界就是任運自然的境界。

在任運自然中，我們最大限度地三無，最大限度地放鬆，最大限度地給出去。衹要做到了這幾個最大限度，佛性就可以彰顯出來。佛性一旦彰顯，所有佛具有的我們全部具有，比如三身（法身、報身、化身）[1]、五智（大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智、法界體性智）[2]、無死虹身等，這些境界全部會出現。

噶的原因，脫噶快速、方便，被稱爲「世間第一方便法門」。

這三句口訣全部是毀滅性的口訣，而且都是從根上連根刨掉、連根毀掉自我，故給人的感覺是消極到了極點。爲什麼要這樣消極，這是爲下一步的積極掃清道路、掃清障礙，所以徹卻與脫噶之間是這樣的一個關係——徹卻是掃路，脫噶是呈現，路不掃乾淨，呈現起來就不順利，就有障礙。故爲何脫噶要以徹卻爲基礎，就是這個道理。

脫噶是在徹卻的基礎上，以「我已死」的眼光來看光，纔是最好的看光方式。其實這是一種不看之看。我都死了還有什麼好看的？看的人是誰？看到的又是什麼？這些都毫無意義了，因爲「我已死」了。在極端的寧靜和超越中來看光，明點展現得最快；一旦對光產生了慾望，那個明點很快就會消失，或是得不到增長。衹有用無任何慾望的眼光來看明點，纔是最好的看光。那怎樣才能做到最無慾望呢？就是「我已死」。我都死了，當然沒有慾望了。以一種死人般的眼光，來看明點纔是最好的。故脫噶的看光是建立在徹卻之上的，徹卻修不好，脫噶就很難修好，脫噶的看光四境界就很難增長。你永遠停留在第一個境界中，一開始看到幾個明點，三年以後看到的還是那幾個明點，十年以後看到的還是那幾個明點，幾乎沒有增長。爲何沒有增長？因爲你徹卻沒有修好。徹卻沒有修好，是因爲你對師父傳授給你的三句口訣沒有做好，沒有理明法透。

這三句口訣就是不修而修，這三句口訣不是用來修煉的，而是用來領悟的，或者說這種領悟本身就是修煉。此處的「修煉」不是人們常規意義上理解的那個「修煉」，而是理解。把「我從來就沒有被生下來過」當做一個事實去理解，因爲這纔是事實，這纔是真相，你要不斷地領悟這個真相，而不是去創造一個「我從來就沒有被生下來過」的新世界——我從來沒有被生下來過，過去沒有，現在沒有，未來沒有，我永遠沒有被生下來過。注意，這個地方很微妙，既不是完全修行，也不是不修行，而是不修而修，故這三句口訣也是要修的，你不要以爲得到了這句話，自己就得到了徹卻。

這三句話是師父讓你可以霧中看花，因爲此時你的無明還在，你的六道還在，你的五毒還在，你的自我還在，這些東西構成了你的霧。但師父已經讓你在霧中看到這個花了，你要不斷地去把這個花看清——花看得越清，霧就散得越徹底。你之前的修行是先把霧散開，這個花自然就呈現了，現在的修行是反過來，把花呈現出來，霧就散開了。過去是散烏雲呈現太陽，現在是用太陽驅散烏雲，你只管把太陽呈現出來，不要去管烏雲，因爲太陽出來以後，黑暗自然就消失了，烏雲自然就消失了，這就是「倒果爲因修行法」，而不是「從因到果修行法」。因此，你只管不斷地深化、領悟、體會「我從來就沒有被生下來過」這句話的含義，不斷地領悟體會，領悟得越深越徹底，太陽就越清晰越明亮，黑暗與烏雲（即無明、輪迴、五毒、自我等一切不好的東西）自然就散開了、消失了。在臨死之前，就看霧與花誰能鬥得過誰，看誰佔壓倒性地位：如果花佔壓倒性地位，儘管有霧，你仍然涅槃、仍然解脫；反之，如果你的霧佔六成，花在是在，但只佔四成，即霧的力量壓倒了花，儘管你有我的這幾句口訣，但在臨死之時仍然會像普通人一樣輪迴六道。

這三個口訣中，擇其中一個你認爲好的口訣一直堅持下去，很快就可以得到徹卻大定（又名金剛大定）。得金剛大定，就得法身，得般若。這三句口訣中的任何一句都是得般若的終極法門。你對這句話的深入理解有多少，你得般若得法身就有多少，你理解得越深越透，得法身就越快。這其中沒有開悟不開悟之說，衹有得和得多少之說。

[1] 三身：指法身、報身和化身。對於「身」，不要望字生義，以爲「身」就是通常意義上的身體。「身」在這個地方沒有意義，我們要把重心放在法、報、化上。

法、報、化是佛家非常重要的專用術語，相當於現在哲學上所說的體、相、用。佛陀那個時代沒有體、相、用這三個詞，故而用的是法、報、化。當使用法、報、化的時候，我們就要明白說的是體、相、用，即生命之體、生命之相、生命之用。生命之體就是般若之體，因爲般若就是生命，生命就是般若，生命之體、相、用就是般若之體、相、用。般若之體名曰「法身」，般若之相名曰「報身」，般若之用名曰「化身」，其實就是空、明、現。空、明、現，體、相、用，法、報、化，完完全全是一個意思。法身等於本體，本體等於空性；同理，報身等於相，相等於光明；化身等於用，用等於化現。

法身佛：「法身」爲本覺（自性、佛性）之別名，「佛」爲圓滿義。本覺圓滿即名「法身佛」。

報身佛：「報身」爲凡夫修道過程中所得之功德與成就，當此功德與成就圓滿之時，即名「報身佛」。

化身佛：「化身」複分兩類，一者爲業報化身，一者爲清淨化身。

①所謂「業報化身」者，凡夫的粗重肉身之謂也。因凡夫之身乃若干前世所積種種不良業因（業種）與業力，感應生化出此粗重肉身，故名「業報化身」。

②所謂「清淨化身」者，此凡夫業報粗重肉身之業因與業力全部淨化消除，從此成爲法身（本覺）本有之內涵，直接呈現於此有限時空內的具體存在。此化身雖爲有限時空裡的有限存在之身，外表看上去與凡夫之身無有不同，卻有著本質上的差異：所有法身內涵之諸屬性與特徵，皆無餘呈現於此化身之中，故此有相之化身與無相之法身無有差別。此名之曰「清淨化身」。清淨化身臻於極致或圓滿，即名曰「化身佛」。

晚期大乘佛法又名金剛乘佛法。金剛乘佛法在大乘佛法「三身」說基礎上又加一身——法界體性身，曰「四身」。法界體性身又名無死金剛虹身。無死金剛虹身實爲法報化三身徹底貫通爲一之身，說爲第四身亦可，匯入三身之內亦可。大乘佛法始終強調，「三身」之論只爲方便表述而已，實則無有三身：自性（本覺、佛性、般若）在體名爲「法身」，自性（本覺、佛性、般若）在相名爲「報身」，自性（本覺、佛性、般若）在用名爲「化身」。

[2] 五智：本覺（般若智慧）從功用上區分，可區分出五大類，名曰「五智」。

①法界體性智：自性之自明與自肯之功能或曰能力；

②大圓鏡智：全面而透徹地了知自性內涵所有事物的真相之功能或曰能力；

臨死的時候我們的身體會慢慢縮小，最後化掉、消失，或者連縮小都不縮小，身體直接就慢慢地融入光中消失了，這就叫「無死虹身」或「大遷轉身」。這些全部可以實現。所以在此處，禪舞就上升到了大圓滿的高度，是大圓滿的重要修行方法，具體地說就是通過禪舞來修行和強化任運自然——這個任運自然既指精神，也指身體，即我們在精神和身體上盡快地實現和強化任運自然。

但再次強調，任運自然不等於放縱，不等於放任。這個一定要弄清楚，一旦弄不清楚就很麻煩。很多修行人弄不清楚，弄著弄著他們就真的放肆了，放肆就是無視人間的公序良知，無視人間的普世價值觀、普世規範，以修行爲名，做一些無底線之事。這樣的人是相當多的，自古以來就有。你們不要上他們的當，他們完全是借修行之名，行破壞人間公序良知之實，他們全部是偽修行者，或者說是走了歧途的修行者。走正道的修行者是越來越自律的，在美上自律，在善上自律，在真上自律。他們比我們一般人要自律得多，他們十分清楚哪些事該爲，哪些事不該爲，而且越來越自律。凡是越來越自律的人就是走在正道上的人。

禪舞也可以廣義地理解成在生活中無處不舞蹈、無處不任運、無處不自然，時時刻刻讓身和心趨向於任運和自然狀態，所以無處不舞蹈、無處不任運、無處不自然。這個時候就不要嚴格地去區分自己什麼時候在舞蹈，什麼時候不在舞蹈，什麼時候在修行，什麼時候不在修行。什麼事是修行呢？什麼事不是修行呢？即你不要去嚴格地區分這些了。所謂的修行，就是不斷地趨向於覺醒，不斷地趨向於真理。不是說衹有在跳舞的時候叫修行，日常生活就不叫修行了，這是打成兩截。不是這樣的。修行是貫穿二十四小時的，是時時刻刻都在做的。

五、萬物皆爲師

通過對萬物的不同特性的領悟，可以加強我們對禪舞的「舞」字的深入理解、拓展性理解。我們對「舞」字理解得越寬、越深、越透，我們的禪舞就越完美、越好看、越充滿了美和藝術性。

舞與酒。舞與酒有異曲同工之妙，酒能讓我們進入一種沉醉的狀態，舞也能讓我們進入一種沉醉的狀態。如果在跳禪舞之前喝幾口酒，是有助於跳禪舞的。也就是說，在跳禪舞的時候，腦子不要太清楚，太清楚了不好，喝幾口酒，在半醉狀態中翩翩起舞最好。跳禪舞可以很快地讓我們進入如醉如癡的狀態，如醉不是真的醉了，而是就像醉了一樣。酒和舞自古以來都是不分的。從禪舞的起源巫舞開始，巫師想跳舞的時候都是要先喝一點酒的，喝完了酒他纔開始跳，這樣他更容易找到感覺，更容易進入狀態。所以從禪舞的起源巫舞開始，酒與舞就是不分家的，酒能催化舞者，讓舞者在舞蹈時達到似醉非醉的狀態。因此，舞和酒如孿生關係，通過悟酒，可以加強我們對禪舞的領悟，即如果我們好好地對酒的內涵進行一些領悟，就可以對禪舞有更好的感受和領悟。

舞與風。風作用在萬物上，形成的結果是不一樣的。風可以雕塑很多東西，我們看到的山河大地都是被風雕塑過的，尤其是新疆的那些魔鬼城。風把魔鬼城裡的石頭雕刻得奇形怪狀，這不是一天雕刻而成的，而是千百年來風天天都在雕刻這些石頭，最後就把這些石頭雕刻成了各種形狀，使其充滿了美感。此外，萬物在風的吹動下襬動而形成各種不同的律動，這些律動有種美感，這種美感我們要去領悟，比如風吹楊柳、風吹小草等。

---

③平等性智：真切地了知自性內涵之所有事物於本質上無有高低貴賤之別的功能或曰能力；

④妙觀察智：上述三類智慧皆以不可思議的方式同時動作之功能或曰能力；

⑤成所作智：因前四類智慧而能於人生中、凡夫境內成辦或曰成就一切功德與事業之功能或曰能力。

舞與香。舞蹈的時候點上香，香也能對舞蹈起到促進作用。

舞與火。所有的火時刻都處於舞動之中，通過對火的舞動的領悟，我們可以對舞蹈有更深一步的理解。

舞與山。山是有很多種形狀的，舞蹈也是一種形狀，通過對山的種種形狀的領悟，我們可以對舞蹈有更深一步的理解。

舞與樹。在不同氣候下、不同地理環境下，產生了各種各樣的樹木。如果我們仔細看的話，就會發現很多樹長得就像一個正在跳舞的人。比如有的樹就像一個少女在懸崖上擺著一個優美的舞姿，尤其是黃山上的樹。黃山有四絕，其中一絕就是奇松。黃山的松絕在什麼地方呢？別的樹是長在石縫中的，而黃山的松是直接長在石頭上的，非常神奇。它們的根直接就紮在堅硬的石頭上，而且它們長得很茁壯，一活就活一百年或一千年。比如最著名的就是迎客松，迎客松就像一個人以優美的迎請客人的姿勢在舞蹈。在黃山，有很多樹是長在懸崖上的，如果有風徐徐吹動，下面再來一點飄蕩起伏的、白茫茫的雲海，就會給人一種一個僊子在懸崖上獨舞的那種飄飄欲僊的感覺。這就是樹與舞的關係。樹是很豐富的，我們可以從樹中悟到很多東西來補充自己對舞的理解。

舞與光。光指的是光線，比如日光、月光、燈光等。在光中舞蹈和平時的舞蹈是很不一樣的，尤其是在朝陽、夕陽下舞蹈。比如在太陽緩緩落山的時候，我們找一個山崗或找一片草地，在夕陽的餘暉普照下開始跳禪舞，舞蹈時的那種境界、那種感受和我們平時在家裡跳舞是很不一樣的。這就是舞與光的關係。在舞蹈中體會光，體會人融入光中的感受，體會光與人的互動，這與平時乾巴巴地跳舞是不一樣的。

上文所述的舞與酒、舞與風、舞與香、舞與火……衹是一個提示，提示大家：萬物皆爲師，萬物皆在舞，即所有的東西都在舞動之中，我們可以從萬物的舞動中領悟禪舞的真諦、禪舞的內涵，不斷拓寬禪舞的表現形式和藝術表達方式。在跳禪舞的過程中，整個人與周圍的環境是渾然天成的，一點也不造作，給人的感覺是優美而深刻、寧靜而幽遠的。這不僅在別的修行上適用，在禪舞上也適用。我們要想把禪舞跳好，就要感悟萬物，從萬物中汲取靈感、汲取營養，並充實到禪舞中來，這樣才能讓禪舞跳得越來越豐富、越來越立體，禪舞的表現方式就會越來越寬廣、越來越靈活多變。

以上就是禪舞的實修體系的五大塊內容。

第七章 實修禪舞的注意事項

第一，心血管疾病、傳染病、神經系統疾病、精神障礙類疾病等患者，原則上不能實修禪舞。尤其是精神障礙類疾病患者，在疾病沒有好轉之前不能實修禪舞。因爲禪舞可以讓人非常快速地進入精神深處，如果這個人心靈脆弱，或者說他以前在心靈上、精神上就有障礙，就有問題，一下子就會爆發出來，會很麻煩，也就是常人所謂的這個人精神病犯了。本來這個人的病會犯得慢一點，但禪舞會對其疾病起到一個促進作用。還有心血管疾病患者也不能實修禪舞。這個人本來血壓就很高，再這麼一旋轉，轉了幾個圈，血壓就升上來了。

第二，沒有完整地學習和師承的人，不能實修禪舞。這也是在上文中強調過的，在此處的注意事項中再次強調一下：必須由師父正式地傳授你禪舞，你正式地完整學習和接收禪舞，在這個基礎上，你才能去實修。所謂的實修就是實際地去跳禪舞才可以。不是隨便播放一首歌曲，找一塊空地就開跳了，不是那樣的，那樣太草率了，也太不把禪舞當回事了。必須經過嚴格的學習和師承才可以去修行禪舞，因爲禪舞是嚴肅的動態禪修，不是肢體隨便亂動兩下就叫禪舞。

第三，對場地的要求。首先，禪舞是一個人的舞蹈，原則上最好是一個人跳，一個人到一片空地上跳。在城市里的話，到操場上跳最好，晚上最好，因爲白天好奇的人太多了，呼啦啦地就圍了一群人看你跳，就破壞你的狀態了。在晚上沒人的時候，你一個人到操場上撒開了跳。如果能在雪山上、草地上、草原（比如蒙古的草原、西藏的草原）上展開了跳，那是最好的。實在沒有地方了，在戈壁灘上跳，那也是可以的。總之，越寬廣的地方越好，這樣才能撒得開，場地不能太拘束了，走三步就到頭了，那不行。

其次，若實在不能做到一個人跳，那就幾個人同時跳，但人越少越好，不然的話就人挨著人了，就沒法跳了。如果是幾個人一起跳，要分一下組，不跳的人要站在兩邊保護跳的人，因爲原則上跳的人眼睛是閉著的，因爲衹有眼閉著才能進入狀態，衹有感覺到自己越來越危險的時候，才把眼睛睜開一下。不跳的人要保護好跳的人，這樣跳的人在舞蹈的時候心才能放鬆，因爲他知道周圍有人在保護他，所以他可以放鬆地跳，很自由地跳，哪怕跳到柱子邊了，也不會撞到柱子，因爲會有人過來給他擋一下的，或是往旁邊拉一拉，引導他到安全的地方去。由於有這樣的放鬆和信任，他才能跳得更好。這一組跳完了，他變成了保護者，原來的保護者變成了跳舞者。就這樣輪換著跳，最後所有人都跳一遍，一個人至少跳上二十分鐘。無論跳禪舞的人有多少，無論在哪裡跳，要本著一個原則：不能很多人一擁而上，在一般的場地上，每次跳禪舞的人數不能超過十個，剩下的人都在兩邊靜靜地保護著他們就行了。如果是在家裡跳，把周圍的東西最好都清空掉，騰出一個空地來跳。

第四，禪舞是一項莊嚴的、長期的修行，不可以嬉笑輕慢之心待之。這一點很重要。之所以強調這一點，是因爲在舞蹈跳開後，跳著跳著，大家就容易嬉笑打鬧，就不好好跳了。這是不可以的。跳禪舞時要放鬆，要自由地舞蹈，要有一個輕鬆的氣氛，這是鼓勵的，但千萬不能因爲放鬆和自由就變得肆無忌憚了，放鬆變成了放肆，任運變成了任性，這就偏離了軌道，就不是嚴肅的禪修了。禪舞是建立在禪上的舞，是動態禪修，是極爲莊嚴而嚴肅的，我們要用最神聖、最清淨的心來待之，不能跳著跳著就開始嬉笑打鬧，這是斷然不可以的。跳禪舞的過程就是修行的過程，修行所在之處就是道場（修道之場，簡稱爲道場），我們怎麼能在道場中嬉笑打鬧呢，這是絕對不允許的。

以上就是禪舞的歷史、特色、次第和具體修行方法，包括禪舞的價值和意義，其內涵是非常豐富和深厚

的，剩下的就是要去不斷地消化、領悟和實修。

總之，禪舞是一個失傳了千年以上的藝術門類，同時也是一個修行法門，仿著敦煌壁畫來說的話，它又叫敦煌飛天舞，或者叫金剛舞，那是過去的俗稱，我們現在把它統一稱呼爲禪舞。如今，我們將這個千古絕學復興了。

附錄

附錄 1：

六字箴言的四個層次[1]

任何一個大的體系，包括思想體系、文化體系，特別是道統修行體系，都分爲四個層次。這四個層次是天然形成的，它適用於以儒、佛、道爲代表的整個東方文明，不管人類是意識到還是沒意識到，想分還是不想分，衹要是一個完備的體系，這個體系一定天然地、自發地就具備四個層次——外、內、密、極密。六字箴言——開放、虔誠、接收，是整個生命科學體系、整個新國學體系貫穿始終的靈魂與核心。既然它是貫穿整個體系的靈魂與核心，它也像別的體系那樣天然具備四個層次。

儒、佛、道三家各自有很多個修行體系。佛家有八萬四千法門，門門皆可成佛。爲何要有這麼多法門呢？因爲眾生有八萬四千種病，這個病是廣義的，不是說得了腫瘤才叫病，這個病泛指一切問題、麻煩、煩惱和痛苦等。法門就相當於對治這些病的藥方。佛陀開出了八萬四千個藥方，這些藥方是對治眾生種種問題的方法和途徑。八萬四千是很多的意思，衹是一個虛數，不是實數，不是說真的有八萬四千個，沒有人數過到底有多少個法門。道家有三千六百法門，三千六百也是虛數，也是很多的意思。儒家既沒有八萬四千法門的概念，也沒有三千六百法門的概念，儒家稱之爲「理路」。其實「理路」就是佛道兩家所說的「法門」，衹是儒家沒有「法門」這個詞，而是用了「理路」這個詞。儒家的理路也是多端的，具體有多少個，儒家沒說，反正很多。爲何理路要多端呢？因爲世間的問題很多，就像醫生無法用同一個藥方醫治所有疾病一樣，一定要一病一方，病多，藥方就得多。總之，儒、佛、道三家都有很多藥方。所有這些藥方，如果我們一個一個去學，那是不現實的。針對我們這個時代的特點，我給大家化繁爲簡，將無數法門簡化成兩個法門，或者說兩大環節。第一個環節叫皇冠瑜伽環節。皇冠瑜伽環節的作用是給大家打一個良好的、紮實的基礎。在這個基礎上開始蓋樓，就進入第二個環節大圓滿體系。因此，我們的環節是非常精簡的——從皇冠瑜伽到大圓滿。

大圓滿是俗稱，大圓滿真正的學名叫「阿底瑜伽」。「阿底」是梵語的音譯，意譯是無上、頂點、無以復加、終極的意思。阿底瑜伽就是終極瑜伽。「瑜伽」是梵語 Yoga 的音譯，意譯是結合、相應、合一的意思。阿底瑜伽就是終極結合、終極相應、終極合一的意思。由於兩個或兩個以上才能談合一，一個不需要合一，故「合一」這個詞裡面就暗含著兩個和兩個以上的意思。合一主要分爲三類：第一，人神合一（又名人佛合一——我即佛，佛即我）；第二，師徒合一（我即師，師即我）；第三，我與本體合一（中國傳統文化將本體稱爲「道」或「天」，我與本體合一就是人道合一或天人合一）。阿底瑜伽具體指這三類中的哪一類呢？答案是三類全含。阿底瑜伽既指師徒合一，又指人神合一，又指天人合一。如果我們要想做到合一，要想實現阿底瑜伽，前提就要真正地吃透、做到六字箴言。皇冠瑜伽中所說的六字箴言，不僅適用於皇冠瑜伽，也完全適用於大圓滿。從皇冠瑜伽到阿底瑜伽，六字箴言是貫穿其中的核心和靈魂。既然是核心和靈魂，我們就有必要一直討論，討論到把它吃透了爲止，故我們於此再論六字箴言。

一、開放

佛我合一、師徒合一、天人合一的前提是要相互開放。爲什麼要相互開放？因爲如果不相互開放，那麼將永遠不可能合一或貫通。反過來說，合一或貫通必須有一個不可或缺的前提——相互之間保持著對對方最大限度的開放。

[1] 本文整理自 2021 年 1 月 2 日潘麟先生的講學音頻。

爲何我們如此難以開放？或者說爲何要強調開放？強調開放就證明我們之前不開放、我們封閉著。爲何我們所有人都不約而同地封閉了？有很多種原因，其中一個重要的原因來自恐懼。所有人剛一誕生就來到了一個全然陌生的世界——我們現在生活的這個世界。雖然這個世界對成年人來說已經不怎麼陌生了，因爲我們已經在這裡面生活了很多年，對周邊的事物已經有了相當程度的熟悉，但對於剛出生的嬰兒來說，這個世界是完全陌生的，而且這個世界是非常奇怪的，是不可思議的，是難以理解的。由於這個世界充滿了種種陌生的人事物、種種不確定性、種種危機和危險、種種傷害，這就會使這個嬰兒出於自我保護的本能而把自己封閉起來、保護起來。這就是所有人封閉自己的最初原因。在成長的過程中，每被騙一次，我們的封閉程度就加劇一次。我們的人生過程就是被騙的過程，由於我們不斷地上當受騙，導致我們的心門、精神之門關得越來越緊、越來越嚴，我們把自己籠罩在一個像金鐘罩一樣的罩子中，而且這個金鐘罩越來越厚，越來越堅固，因爲我們受到的傷害越來越多。每當我們被傷害一次，這個金鐘罩就會加固一次，當我們成年了以後，身心中的金鐘罩已經厚到了銅牆鐵壁的程度了。這個時候，我們走不進別人的世界，別人也不能輕易走進我們的世界，這樣就把我們與他人、與社會、與自然界徹底地隔離了開來。這就是爲何所有人都感到孤獨的原因。有厚厚的金鐘罩罩著自己，我們怎麼可能不孤獨呢？所以每個人的本質都是孤獨的，這種孤獨幾乎是與生俱來的，隨著年齡的增加，我們會越來越孤獨。我們的孤獨就起源於金鐘罩。不光是身體，還有心，在我們的身和心裡面都有一個無形的金鐘罩，就像有無數道門、無數把鎖，我們把自己鎖了起來、關了起來。我們躲在重重大門後面的地下室裡，一躲就是一輩子，因爲在那裡，我們多多少少感覺到了一絲絲安全感。一旦我們把門打開，從這個地下室中走出來，就會面臨無窮無盡的危機和陌生感，這會使我們產生深深的恐懼，所以我們不敢走出來，寧願重重封閉著自己。

因爲有重重的、越來越堅固的封閉，所以才有針對封閉的藥方。開放就是對治我們幾十年來形成的銅牆鐵壁般的金鐘罩的藥方。衹要金鐘罩不破掉、重重厚重的大門不打開，我們與佛之間，我們與師父之間，或者更籠統地來說，我們與歷代聖賢之間是永遠不可能有真正意義上的心心相印和生命相通的。沒有心心相印和生命相通，他們的成就與造詣就進入不到我們的身心中來，也就是說，加持和心傳都無法實現；反過來說，要想實現加持和心傳，首要之事就是開放。

開放是有次第的，是有一個過程的，不是一下子就能對世界徹底開放的，這是做不到的，因爲畢竟我們在地下室裡待的時間太久了，我們要想走出地下室來到天空下是有一個過程的。這個過程從哪裡開始入手呢？從師父這裡入手。我們可以把師父作爲打開自己身心的第一步。如果我們對師父感到很陌生、很有隔閡，覺得師父離我們很遙遠，那麼出於本能，我們就不可能暢通無阻地對師父打開我們的身心。打開身心的前提是信任師父。有多少信任，就有多少開放，信任與開放是成正比關係的。信任不是憑空產生的。信任是從哪裡來的？是從瞭解師父那裡來的。我們對師父瞭解得越多，信任感就越強；信任感越強，我們對師父的敞開程度就越大。

開放可以分爲四個層次：外、內、密、極密。

㈠外開放

外開放就是正式締結師徒之緣，正式拜師。在經過正式的拜師典禮之後，我們對師父就初步建立了外開放。過去拜師典禮要持續三天三夜，有各種禮節，還有嗩吶班子等等，儀式很隆重很複雜。現在拜師典禮簡化了，但簡化了不代表沒有。有拜師典禮和沒有拜師典禮是有著本質上的不同的。拜師典禮可以簡化，簡單

而隆重、莊嚴，但不能取消，因爲拜師典禮一定要有。爲何一定要有？因爲這是建立外開放的必要條件。有了拜師典禮之後，師徒關係才正式締結，這與沒有是不一樣的。

㈡內開放

內開放是精神上的開放、情感上的開放。我們在精神上、情感上真正地接納了師父、肯定了師父，向師父全然開放自己的精神和情感。

怎樣才能做到內開放呢？在外開放的基礎上，我們要全方位地、透徹地瞭解師父。怎樣瞭解師父呢？有幾個途徑：第一，從他的生平入手；第二，從他的著作和講學視頻入手；第三，從他的種種言行入手。我們要深入閱讀師父的傳記。如果沒有師父的傳記，我們就要瞭解他的生平，瞭解他的志向、品德、學問，瞭解一切能瞭解的。我們把這些瞭解得越深入、越透徹，就越能由衷地生起信任和敬重，在這種信任與敬重中，我們就能無妨礙地、無顧忌地向師父打開自己身心的大門。

這就是爲何師父一定要讓弟子天天閱讀他的著作、看他的講學視頻的原因。我們不要理解成這是因爲師父太自戀了，師父不讓我們讀別人的書，只讓我們讀他的書，好像他的書最好，別人的書不好。那是我們誤會師父了。這和師父自不自戀沒關係，這裡面是有著巨大的密意的。這個密意就是：我們衹有把師父瞭解透了、把師父的書和講學視頻吃透了，我們纔能油然生起對師父的信任。這個信任不是後天造作出來的，而是自然生起來的。衹有以信任爲前提，我們纔能向師父全然地敞開身心，師父的加持才能作用在我們的身心中。做個簡單的比喻：我們必須把自己房間的門窗打開，外面的空氣和陽光才能進來。同樣的道理，我們衹有把自己的身心打開，師父的加持、師父的心傳才能進來。

㈢密開放

密開放是氣、脈、明點的開放（關於「氣、脈、明點」的更多詳情，請閱讀本文附錄《神奇的氣、脈、明點》）。

這裡需要大家轉變思維，這個世界上其實有以兩種不同結構爲基礎構成的世界：

一種是由建立在般若智慧之上的氣脈明點結構爲基礎構建而成的世界，我們稱之爲般若世界（又名生命世界、本體世界、真善美世界、形而上世界、淨土世界、佛國世界）。

一種是由自然科學所說的物質和能量構建而成的世界，我們稱之爲物理結構世界（又名物理世界、非淨土世界、娑婆世界）。自然科學所研究、探索的是由分子、原子和能量構成的物理世界，包括日月山河以及我們身體，比如心、肝、脾、肺、腎、骨頭、肌肉、血液等都屬於物理世界。人們用什麼方式來探索這個物理世界呢？通過用西方的自然科學的方式來探索。但這不是唯一的世界，除了這個物理世界之外——其實用「之外」這個詞是錯誤的，不能用「之外」，但也不能用「之內」，它既不在這個物理世界之外，也不在這個物理世界之內，言語很難描述，反正還有一個世界，這個世界就是生命世界。

常人生活在物理世界中，對物理世界有一定的瞭解，但對由氣脈明點所構成的生命世界幾乎都缺乏瞭解。生命世界的基本架構就是氣脈明點，就像物理世界的物質是由分子、原子等構成的一樣，生命世界是由氣脈明點構成的。我們現在爲何既體會不到自己身體內部的氣脈明點（主體的氣脈明點），也體會不到身體外面

的氣脈明點（客體的氣脈明點）呢？佛家的說法是因爲我們被業障障礙住了。或者說，有一個金鐘罩把我們與氣脈明點阻隔開了。我們要想體會到氣脈明點，就要把這個罩子去掉，把依附在氣脈明點上的各種污染顛倒淨化掉。罩子一旦去掉，氣脈明點的世界就展現出來了，我們就可以由物理世界進入氣脈明點世界。

當我們進入氣脈明點世界的時候，才發現沒有物理世界，衹有氣脈明點世界。那個時候我們看到的世界和現在我們看到的世界完全是反的。我們現在認爲衹有物理世界，沒有氣脈明點世界，而在我們的氣脈明點淨化了以後再來看世界，我們就會承認，衹有氣脈明點世界，沒有物理世界。爲什麼沒有物理世界？因爲當我們站在氣脈明點世界中來看物理世界，我們就會發現整個世界都是由氣脈明點構成的，而不是由物質構成的，我們看到的物理世界全部是氣、是脈、是明點，因此沒有物理世界。但那要到我們的氣脈明點淨化了以後才能看到，現在我們看到的物理世界完全是由物質和能量構成的。站在凡夫的角度來講，站在自然科學家的角度來講，這是一點錯也沒有的，但站在佛菩薩的角度或修行人的角度或修行有了一定成就以後的角度來看，這就完全是錯的。這個世界上沒有分子，沒有原子，沒有物質和能量，衹有氣脈明點，外面的日月山河純粹是由氣脈明點架構而成的，內在的身體也純粹是由氣脈明點架構而成的，或者說，由脈架構成一個形狀，其中充滿了氣，這就是人體。

人體一旦淨化了，就是光蘊身，就是光態存在。光態存在的光是什麼意思？光就是淨化了以後的氣。沒有淨化的光就是氣，或者說，污染了的光就是氣。氣淨化了以後就是光，就是般若智慧。脈淨化了以後就是佛家所說的淨土，換句話說，佛家所說的淨土就是由脈展開了以後構建出來的。明點就是明亮的點，這個點不是指外面的光點，而是內在的點，不是一個點，而是很多個點。明點淨化了以後，就會從明點裡面顯化出三身——法身、報身、化身（法身、報身、化身份別對應體、相、用，即生命之體、生命之相、生命之用）[1]。

什麼叫法身？佛家把法身講得很神秘，表述得含含糊糊、藏頭露尾的。現在我們用一種簡單的語言去表達：法身就是真善美，就是終極真、終極善、終極美。法身就是真，而且是終極的真；法身就是善，而且是終極的善；法身就是美，而且是終極的美。法身就是真本身、善本身、美本身。用哲學的語言來表達，法身就是真之在其自己、善之在其自己和美之在其自己。什麼叫美之在其自己？就是美本身。什麼叫美本身？美本身等於美，美等於美本身。

什麼叫報身？報身對應體相用的相。相就是能顯化一切現象的那個潛在的能力，或者說，相就是要呈現又未呈現，未呈現又在往呈現的方向上去的那麼一種狀態。打個比方，還沒有顯現出杯子但能顯現出杯子的那個潛在的能力就是相。當具體的事物顯化出來的時候，比如杯子真正顯化出來的時候，就不叫報身了，也不叫體相用的相了，而叫體相用的用，或者叫法報化的化。這個「化」字還需要特別解釋一下，化裡面有兩種化：一種叫顯化，一種叫轉化。對於萬物來講，可以把「化」字理解爲顯化的化。對於人體來講，沒有經過轉化的普通凡夫的身體是不能叫化身的，如果非得稱之爲化身的話，那也衹是顯化的化身，而不是轉化的化身。是什麼顯化的化身呢？是業力顯化的化身。所有的身體都是業力的顯化、五毒的顯化。五毒的顯化也是顯化，不能說五毒的顯化就不是顯化了。不管是五毒還是什麼，總之人是某種東西的呈現，要麼是真善美的呈現，要麼是假惡醜的呈現。一般情況下，人屬於六道中的人道，衹要在六道中，就一定是假惡醜的呈現。如果人是真善美的呈現，那就是聖人了，那就是另外一種情況了。衹要是人道中的凡夫，就一定是惡業的顯化，衹是惡業所佔比例多少不同而已。惡業所佔比例超過了 50%，就會出現在六道中；惡業所佔比例不超過

[1] 關於三身的更多闡述，請參閱本書第五章。

50%，是不可能出現在六道中的，想出現都無法出現。如果你是不由自主地生活在人道之中，以人身的形式出現，你所攜帶的惡業儘管達不到 100%，但一定超過 50%，有的人是 60%，有的人是 80%。這就是所謂的業力輕重不同。在人道中出現的人身，勉強可以稱之爲化身，但佛家習慣上稱之爲肉身（業力身、業障身），以區別於化身。但如果我們真的用化身來勉強稱呼它，也對，因爲凡夫的肉體也的確是化身，只不過它是惡業的化身，是五毒的具體呈現。

真正的化身的本意，或者說「化身」這個詞最正確、最嚴格的定義是：通過修行，把我們充滿了業障、五毒、無明的粗重滯礙之肉身迅速而徹底地轉化成開悟、清淨、圓滿、光明、通透、自在、自足、自控之無死虹身。即無死虹身纔是真正意義上的化身。這個時候的「化」是轉化之意，而非顯化之意。事實上，在無死虹身中，再去區分法報化已經沒有意義了，因爲法報化成了一身，法身即報身即化身，故我們不稱呼它爲法身，也不稱呼它爲報身，也不稱呼它爲化身，而是給它起了新的名字——無死虹身（又稱虹光身、光蘊身）。因爲一旦三身展開了，我們這個肉體就會被改變掉，肉體就會成爲一個像彩虹一樣的光態體，故稱虹光身、無死虹身。這個時候，我們的五蘊都沒有了，沒有了五蘊是什麼意思，意思是五蘊變成了光態存在，故名光蘊身。

圓滿次第（阿努瑜伽）的核心是修氣脈明點。身依脈，脈依氣，氣依明點，明點依本性（佛性、空）。此處的「依」可以理解成來源，或是化生。身是從脈中化生出來的，所以脈爲母，身爲子。此處的「身」指三身，法報化三身都是從脈中化生出來的，尤其是化身更是從脈中化生出來的。一般人理解的脈是一種管狀之物，其實脈是光柱狀或光帶狀。凡夫的脈是粗大氣脈，粗大氣脈是沒有意義的，真正有意義、有價值、有功用的是智慧氣、智慧脈、智慧明點。智慧氣是報身（報身就是從智慧氣中化出來的），智慧脈就是化身，法身是從明點中出來的，其實法身就是明點。法身、法界、般若、空性其義一也，衹是名稱不同。

在氣脈明點層面的密開放是怎麼開放呢？這需要一定的修行。總體來說，有一個最主要的基本原則：把我看成師父，我的身口意變成師父的身口意，師父的身口意變成我的身口意。身好理解，身就是身體。口，有時又叫身語意的語，比較難理解。在這個地方，語不完全是嘴的意思，語指的是一切思想和文明文化。這個文明文化特指師父所有的思想、所有的觀念和師父的文明文化。把師父這一輩子讀的所有的書、師父所有的思想完全移植到我這裡來，變成我的思想。在這個移植的過程中，把我顛倒錯亂的三觀淨化掉，把我顛倒錯亂的煩惱淨化掉，總之，把我精神中一切不好的、語中一切不好的東西全部淨化掉。這就叫我的語與師父的語合二爲一（或曰相應）。合二爲一就是同化的意思，我的身口意與師父的身口意同化。在同化的過程中，把我的所有不淨之處、所有不好之處，所有污染、顛倒、錯誤、墮落之處，包括我的氣脈明點全部淨化掉，讓我的所有疾病全部消失掉。我們要始終保持著這樣的念頭。意就是指師父所有的證量、所有的境界，全部變成我的證量、我的境界——在這個過程中，把我低劣的凡夫狀態、凡夫境界全部淨化掉，這就叫意合一。合在一起，就是身口意合一，又叫氣脈明點合一。

這個時候宜粗不宜細，念頭上要粗一點，不要太詳細。我們有一個籠籠統統、含含糊糊、朦朦朧朧的念頭，我的身口意與師父的身口意在不斷融合。我也不知道我的氣在哪裡，反正就是籠籠統統的，在師徒合一的過程中，在我與師父不斷深入同化的過程中，我體內污染了的氣全部淨化掉，我扭曲了的脈重新舒展開來，斷裂了的脈重新接續上，阻塞了的脈重新變得暢通，衰敗了的脈重新煥發生機。總之，一切都變好了。我也不知道自己身體裡有多少個明點，也是籠籠統統的，有多少個算多少個，讓師父已經淨化了的明點替代我污染了的明點，或讓我污染了的明點獲得淨化、回歸本然。我們衹要有這個籠籠統統的念頭就行了，越細越不好，越粗略越好，這就是它的竅訣。氣脈明點一旦通暢和淨化，直接帶來的最主要的結果就是徹底地解脫和

覺醒，就是成佛。

總之，密開放就是無論我們是行站坐臥，始終要有這個念頭：我的身口意與師父的身口意不斷深入地交融，我污染了的氣脈明點與師父清淨的氣脈明點不斷地交融，在融合的過程中，把我污染的氣脈明點淨化掉、同化掉。淨化就是同化，同化就是淨化。始終保持這個念頭，慢慢地，我們的氣脈明點就會發生變化，每個人的變化都不一樣。在至尊秋英多傑仁波切的傳記和著作中，大量談到了氣脈明點的淨化，讀者可以自行閱讀，此處不再詳述。

㈣極密開放

到了極密開放的時候，你們的心智就已經很高、很成熟了，你們的心智已經被淨化到了相當的程度，不是你們現在的這個心智了。這個時候，在你們的心目中，你們的師父（主要是你們的根本上師）以及歷代有代表性的祖師（蓮師、隆欽巴大師、密勒日巴大師等）的血肉之軀，就會自發地，注意，是自發地，慢慢隱退掉、淡化掉。你們現在心目中所理解的師父就等於這個血肉之軀，你們覺得這個血肉之軀是很真實的，離開這個就不叫師父了，但這衹是你們現在的理解。當你們的心智成長到一定的時候，特別是外開放、內開放、密開放這三個開放做得很好、很成熟的時候，你們再來看師父，就會發現師父的血肉之軀會在心目中逐漸地隱去。隱去之後，什麼凸顯出來了呢？真善美。師父不是一個血肉之軀，而是真善美的化身。但這不需要你們強行地硬想出來，而是水到渠成、自然而然的。你們已經不在意師父是不是一個血肉之軀了，甚至師父是死是活都不重要了，哪怕師父已經去世了很多年與師父此時還在世，在你們的心目中是沒有任何差別的，因爲死去的衹是一個肉體。即使師父活著，你們都不在意他的肉體，更別說他去世了。這個不在意不是刻意地不在意，是自然地、自發地不在意、不關注這些，因爲師父在你們的心目中是一個永恆的真善美的存在。你們每次看到師父，就是看到了真善美，每次聽到師父的大名，就是聽到了真善美。總之，你們看到、聽到、感受到的所有與師父有關的東西，在你們心目中呈現出來的全部是真善美的存在，或者說是佛性的存在、般若的存在。你們深刻體會到師父是佛性的化身，而不是一個血肉存在。但這是需要有比較成熟的心智才能做到的，以你們現在低劣的凡夫心智是做不到的。這不怪你們，所有人都是從低到高成長過來的，成長是有個過程的。當什麼時候你們自發地把師父看待成、理解成或者發現成純粹的真善美的時候，你們與師父之間就進入了極密開放，你們對師父的開放就是對真善美的開放，所以進入極密開放是有標誌的。

這就是開放的四個層次。總結一下：首先，通過拜師典禮，我們和師父建立了外在的師徒關係。爲什麼我們要拜他爲師呢？因爲我們對他有了一定的信任和敬重，所以我們纔和他締結了師徒關係。但這僅僅是外開放。下一步，我們通過閱讀師父的著作，瞭解師父的品德、爲人、成長過程等等，越來越對師父生起不共的信心與尊敬。不共的意思就是師父在我們心目中的重要性和敬重程度是所有人都比不上的，乃至於自己的親生父母都比不上。我們徹徹底底地被師父的智慧、學問、品德等所折服，從內心深處接納了師父、追隨著師父、敬仰著師父。這就從外開放進入了內開放，即我們的精神、心靈向師父開放。再下一步，通過修行，我們的身口意與師父的身口意越來越交融、同化，在交融、同化的過程中，師父用他清淨的身口意來淨化我們污染了的身口意，用他清淨的氣脈明點來淨化我們污染了的氣脈明點。逐漸地，這種感覺會越來越真實，我們願意更大程度地向師父開放，讓我們的身口意與師父的身口意越來越全面地深度交融。這就是密開放。最後，師父就是真善美，真善美無處不在，師父無處不在，此時師父的血肉之軀是死是活已經不重要了，師父是老是少、是男是女都不重要了，在我們的心目中，師父就是真善美的化身，就是佛性的化身，就是般若的化身。到了這一步，我們與師父之間徹徹底底、自自然然地全面敞開，或者說我們就是敞開本身。這就是

極密開放。

二、虔誠

什麼叫虔誠？在開放和謙卑的態度中融入被虔誠对象的過程就叫虔誠。虔誠也分爲四個層次：外、內、密、極密。

㈠外虔誠

外虔誠就是我們平時所說的謙虛、恭敬、教養等。比如，無論內心怎麼樣，我們對師父都要守外在的規矩。師就是師，徒就是徒，在師父面前，我們是弟子，就要恪守弟子的本分。怎麼守本分呢？有很多細節。比如出門在外，師父走在前，我們走在後。乘電梯的時候，我們肯定要搶先幾步去按電梯的按鍵，不能讓師父去按。在公共場合，師父先落座，弟子才能落座。弟子和師父說話的時候，要有稱呼，不能連稱呼都沒有，要用「您」而不是「你」，不能說「你是不是到西安了？我能去見你一下不？」這就叫放肆！弟子應該說：「師父，您是不是到西安了？我能去拜見您嗎？」這纔是一個弟子該用的措辭。師父教化、批評弟子的時候，弟子應該嚴肅對待，不能嬉皮笑臉。嬉皮笑臉就是沒規矩，缺少師徒之間的嚴肅性和莊重性。不要以爲這是小事，規矩無小事，倫理無小事。不要以爲衹要在內心裡尊敬師父就行了，這些細節無關緊要，外在的東西馬馬虎虎就行了。不可以！在內心裡尊敬師父固然重要，外在的這些形式更重要，因爲這是外虔誠，它不是可有可無的，不可以馬馬虎虎。規矩就是規矩，沒有規矩不成方圓。

在過去，無論師父在哪裡，衹要提到「師父」兩個字，我們立即要站起來說我的師父是誰，說完了纔坐下。爲什麼要站起來？以示尊敬。不管師父在不在面前都是這樣。如果更講規矩的話，每次提到師父大名的時候，我們在站起來時都要合掌，說我的師父什麼什麼，說完了再坐下。現在的規矩比過去淡化一點了，但有一些規矩是不能變的。弟子就是弟子，師父就是師父，師父說的話就是師令（師父給的指令）、師諭（師父給的口諭），我們要極盡所能地遵守，無條件地執行。爲何？因爲我們是弟子。就這一句話就夠了，不需要別的理由了。比如師令是讓我們無條件地讀書，不管我們之前愛不愛讀書，從成爲弟子的這一天起，一直到死之前，我們都必須視書如命，沒有理由，必須做到，這就叫規矩。我們站著也得拿著書，坐著也得拿著書，睡覺前也得拿著書，上廁所也得拿著書，等公交車也得拿著書，坐飛機也得拿著書，總之就是手不釋卷。不管是男是女、是老是少都必須遵守。有的人說自己眼睛高度近視或老視，不能看文字，那就聽書，從早到晚聽有聲書，天天聽。師父給我們立的規矩，我們生爲弟子，必須不折不扣地遵守。這就是外虔誠。

㈡內虔誠

內虔誠就是從精神上真正地傳承師父的學問、品德、境界、胸懷和志向，把師父的學問、品德、境界、胸懷和志向移植到自己的精神中來，移植到自己的生命中來，成爲自己的學問、品德、境界、胸懷和志向。即在我們身上把師父的學問、品德、境界、胸懷、志向、理想以及師父的吃苦精神、好學精神等活出來、再現出來。用精神傳承精神，用心靈傳承心靈，用志向傳承志向。傳承是最好的虔誠。這就叫內虔誠，因爲沒有外在的形式了，從外面看不到了。

㈢密虔誠

密虔誠就是把師父的證量、修行在我們的生命中再現出來。這就比內虔誠更深一層了。比如師父是見聞解脫大成就者，衹要聽到師父的大名，或是看到師父的照片，或是觀看師父的視頻，或是閱讀師父的著作，無論通過何種方式，衹要與師父建立聯繫，加上一念虔誠，頭頂就可以化開（開頂）。一旦開頂，生前可以祛病健身，死時神識從頭頂出去，超越六道，覺醒解脫，此生爲最後一生。開頂是非常殊勝的一個法門，是師父的證量。現在我們也能做到。爲何？因爲我們是師父的弟子，我們把師父見聞解脫的證量在自己身上再現出來。不僅是開頂，師父所有的修爲、境界、證量，全部在我們身上實現，全部在我們身上延續下來。如果師父能虹化，那麼我們也能虹化。這就是密虔誠。密虔誠已經不是簡單的精神層面的傳承了，而是比精神層面更深的身口意、氣脈明點層面的傳承。

㈣極密虔誠

極密虔誠就是我們自然、自發地把師父看待成真善美的化身，把自己也看待成真善美的化身。這兩個真善美實際上是一個真善美。我們把真善美（般若、佛性）徹底地活出來、展現出來就叫極密虔誠。極密虔誠已經不是一個人對另外一個人的虔誠了，而是我們成爲虔誠本身。

一個獲得極密虔誠的人，已經忘掉了虔誠，處於不知道什麼叫虔誠的虔誠狀態。他所有的言談舉止，在普通人看來都是虛懷若谷、心包天地，都無比地真實而謙卑，但他本人並沒有意識到自己有多麼謙卑。如果普通人走到他身邊，會發現他的每一個言談舉止都充滿了最大程度的謙卑。如果你問他爲何會這麼謙卑？他說我謙卑了嗎？我沒有刻意去謙卑。這種人具有無窮的包容力和承受力。這種包容力和承受力也不是刻意的，而是自然、自發的。他對所有的聖賢發自內心地熱愛與敬重，就像熱愛他自己一樣，他視一切聖賢和人間的美德爲自己，他會毫不費力地殺身成仁，毫不費力地爲法忘軀，毫不費力地堅持人間的真善美而忘記自己。別人誇他說你好偉大，你好神聖。他說我神聖嗎？我怎麼不知道？我忘了，我從來不覺得我有多麼神聖，我有多麼偉大，我衹是覺得這些事情是我該做的事，這些是我該有的一種表現而已。衹有這樣的人，才會真正地把聖賢的智慧、聖賢的學問等聖賢的一切自發地維護和傳承下去，以傳承聖學作爲自己的人生使命，而且這個使命是不可推卸的，他衹要活一天就會做一天。別人和他說，你先放一放，歇一歇。不可以！因爲他已經把使命視作自己的呼吸一樣，你讓他放棄對聖學的傳承，就等於是勸他別呼吸了。這可能嗎？不可能！他做不到不呼吸，除非他死，衹要他活著一天，就要呼吸。這樣的人和歷代聖賢是徹底融爲一體的，正因爲融爲了一體，所以他傳承老子、孔子、釋迦牟尼的思想和學問就像傳承自己的思想和學問一樣，他真正地視老子如己，視孔子如己，視佛陀如己。他已經沒有虔誠與非虔誠的界限了，但在別人看來，他對孔子無比虔誠，孔子所有的東西在他這裡都能被毫無保留地弘揚與傳承下去。但他並沒有刻意去這麼做，他認爲這一切都是本分，這一切都是自然而然的，這一切都是理所當然的，無需他人規勸，就如同他的呼吸不需要別人規勸一樣，他並不是因爲別人規勸了纔呼吸，別人不規勸他就不呼吸了，不會的。無論別人勸不勸他，他都視老子、孔子、釋迦牟尼如己。他已經徹底打通了與聖人之間所有的障礙。這個時候他已經沒有虔誠相了，已經看不出虔誠了，但他是終極虔誠。終極虔誠是沒有虔誠相的虔誠，是沒有虔誠外表的虔誠，是沒有虔誠痕跡的虔誠，是自然自發的虔誠，是把虔誠忘掉了的虔誠。

這就是虔誠的四個層次。總結一下：外虔誠就是要有規矩，師就是師，徒就是徒，君君、臣臣、父父、子子不能亂，因爲這是倫理，這是規矩，這是不能亂的。在這個規矩下，師歸師位，徒歸徒位，父歸父位，子歸子位。師父要完成師父的責任和義務，弟子要完成弟子的責任和義務，師徒各自擔當好自己角色和身份並對這個角色和身份所帶來的責任和義務充分地給予尊重和踐行，這就叫外虔誠。內虔誠就是傳承師父的學

問、品德、境界、胸懷和志向等。這裡再強調一遍：傳承是最好的虔誠。我們把師父的學問、品德、境界、胸懷和志向等在自己的身心中活出來，這是最好的虔誠。密虔誠是把師父的修行和證量移植到自己的身心中，通過自己的身心活出來。比如師父能做到見聞解脫，能開頂，我也能做到；師父能虹化，我也能虹化。總之，師父和歷代祖師能做到什麼，我就也能做到什麼。這就是密虔誠。傳承是最好的虔誠，但這個傳承是更深一層的傳承：內虔誠是學統傳承，密虔誠是道統傳承，到了極密虔誠的時候，是沒有虔誠相的虔誠，就如《金剛經》所言：「無人相，無我相，無眾生相」「凡所有相皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。」無虔誠相的虔誠纔是終極虔誠。

三、接收

其實開放和虔誠之中都含著接收。開放本身就是接收，虔誠本身還是接收，能做到開放和虔誠，接收自然就暗含於其中了。接收是什麼？接收就是傳承，就是把師父和歷代聖賢所有的學統與道統都移植到我們的身心中來，成爲我們的血肉，成爲我們的生命，成爲我們的一切。

(一)外接收

外接收就是接收師父的音容笑貌。外接收實際上帶有一定程度的模仿，模仿師父的音容笑貌，再進一步，模仿歷代聖賢的音容笑貌。這一點很重要，但很多人都沒有做好。很多弟子跟著師父學了很多年，仍然站沒站相，坐沒坐相，坐的時候東倒西歪，就像沒有骨頭一樣，一副賊眉鼠眼、鬼鬼祟祟之狀。這是不可以的。外接收就是學習和模仿師父是怎麼坐的，是怎麼站的，是怎麼走路的，是怎麼說話的，包括學習師父的表情，再進一步，學習歷代聖賢的君子氣象、大人氣象，改掉自己那獐頭鼠目之狀，因爲我們是聖賢的後人，是追隨聖賢的人。不管我們之前是什麼樣的，自從拜入師門的那一天起，我們就要把聖賢外在的儀表、外在的言談舉止、外在的行住坐臥四威儀全部移植到自己的身心中來，通過自己的身心活出來。

舉個例子，《史記・仲尼弟子列傳》中記載了孔子著名的弟子子路的故事。

初，衛靈公有寵姬曰南子。靈公太子蒉聵[1]得過南子，懼誅出奔。及靈公卒而夫人欲立公子郢。郢不肯，曰：「亡人太子之子輒在。」於是衛立輒爲君，是爲出公。出公立十二年，其父蒉聵居外，不得入。子路爲衛大夫孔悝之邑宰。蒉聵乃與孔悝作亂，謀入孔悝家，遂與其徒襲攻出公。出公奔魯，而蒉聵入立，是爲莊公。方孔悝作亂，子路在外，聞之而馳往。遇子羔出衛城門，謂子路曰：「出公去矣，而門已閉，子可還矣，毋空受其禍。」子路曰：「食其食者不避其難。」子羔卒去。有使者入城，城門開，子路隨而入。造蒉聵，蒉聵與孔悝登台。子路曰：「君焉用孔悝？請得而殺之。」蒉聵弗聽。於是子路欲燔[2]台，蒉聵懼，乃下石乞、壺黶[3]攻子路，擊斷子路之纓。子路曰：「君子死而冠不免。」遂結纓而死。孔子聞衛亂，曰：「嗟乎，由死矣！」已而果死。故孔子曰：「自吾得由，惡言不聞於耳。」是時子貢爲魯使於齊。

這段話的意思是：當初，衛靈公[4]有位寵姬叫作南子[5]。衛靈公的太子蒉聵曾得罪過她，由於害怕被她

[1] 蒉聵：讀音爲 kuài kuì。
[2] 燔：讀音爲 fán，意爲焚燒。
[3] 黶：讀音爲 yǎn。
[4] 衛靈公（前 540—前 493 年）：姬姓，名元，春秋時期衛國第二十八代國君，西元前 534—前 493 年在位。因多猜忌且脾氣暴躁而留下了不好的史學評價，但他擅長識人，知人善任，也正是因爲他提拔的三個大臣孔圉（yǔ）、祝鮀（tuó）、王孫賈的通力合作，才使衛國出現生機勃勃之象。
[5] 南子：春秋時衛國衛靈公夫人，原爲宋國公主。河南商丘人。南子比衛靈公小三十多歲，美貌動於天下。與衛靈公男寵公子朝相戀，後隨公子朝

謀殺就逃往國外。等到靈公去世，夫人南子想讓公子郢繼承王位。公子郢不肯接受，說：「太子雖然逃亡了，太子的兒子輒還在。」於是衛國立了輒爲國君，這就是衛出公。出公繼位十二年，他的父親蕢聵十二年來一直留在國外，不能回來。這時子路擔任衛國大夫孔悝采邑的長官。衛出公之父蕢聵想辦法回國並帶人潛入孔悝家，和孔悝一同作亂，他們帶著黨徒去襲擊衛出公。出公逃往魯國，蕢聵進宮繼位，這就是衛莊公。當孔悝作亂時，子路有事在外，聽到這個消息子路立刻趕回來了。子羔[1]從衛國城門出來，兩人正好相遇，子羔對子路說：「衛出公逃走了，城門已經關閉，您可以回去了，不要爲他遭受禍殃。」子路說：「吃著人家的糧食就不能迴避人家的災難。」子羔便離去了。正趕上有使者要進城，城門開了，子路就跟了進去。子路找到蕢聵，蕢聵和孔悝都在台上。子路說：「大王爲什麼要任用孔悝呢？請讓我捉住他殺了。」蕢聵不聽從他的勸說。於是子路要放火燒台，蕢聵害怕了，叫石乞、壺黶到台下去攻擊子路，斬斷了子路的帽帶。此時子路已身負重傷，寡不敵眾，他說：「君子可以死，象徵士大夫精神的冠帽怎可不整？」於是他在臨死之前，把劍放下來，把自己的頭髮和衣服整理好，把兩邊的冠帶捋好，在他整理冠帽之時，被人殺死了。子路以身殉國，捨身就義，死得很悲壯。此時孔子已經離開了，當聽到衛國發生暴亂的消息，孔子說：「哎呀，不好，仲由死了！」不久，果真傳來了子路的死訊。孔子聽到消息後十分悲痛，說：「自從我有弟子仲由之後，惡言惡語的話再也聽不到了（子路是孔子七十二弟子中武功最好的人，孔子在周遊列國時經常遇到各種危險，多年來都是子路在護衛孔子，由孔子此言可見仲由保護其師頗有效力）。」

我們現在不需要那麼教條，但需要有君子的精神，站有站相，坐有坐相，活著的時候有四威儀，哪怕死都要有個死相。這就叫規矩，這就叫君子獨有的風格（過去叫風度）。把聖賢的、君子的、師父的、歷代聖賢的優良風範、優良儀表移植到我們身心中來，在我們的身心中體現出來。這就叫外接收。

㈡內接收

內接收就是把師父和歷代聖賢的風骨、骨氣、人格接收過來。風骨比學問更重要，人格比學問更重要。就恰如陸九淵所云：「若某則不識一個字，亦須還我堂堂地做個人」。不識一字，這是知識問題；能否堂堂地做個人，這是人格問題。人格比知識更重要！哪怕我不識一字，哪怕我沒有知識，但這並不影響我堂堂正正地、頂天立地地做個人。頂天立地地生，頂天立地地死，這是過去的士的精神，這種精神在我們這裡還要傳承下去，還要發揚起來。這就是傳承。首先，我們要從師父和歷代聖賢那裡接收他們的風骨、骨氣、人格、品德、良知等；其次，纔是接收知識，接收學問。

一個沒有風骨的讀書人比流氓更可惡。風骨比知識重要得多，知識無非就是讀幾本書而已。無論是誰，把幾本書找來一讀，也就有了這些知識，所以知識不是什麼了不起的東西，誰都可以有知識。特別是在現代社會，打開網絡，打開電視，無論我們想學什麼知識都能找到，但就如講《水滸傳》的著名學者鮑鵬山先生

出走晉國。南子最有名的事蹟就是與孔子相見，即「子見南子」。

衛靈公四十二年（魯哀公二年，前 493 年）四月丙子日，衛靈公去世。衛靈公生前曾想立兒子公子郢（yǐng）爲太子，衛靈公死後，南子遵照衛靈公的意願，想立公子郢爲太子，說：「命令公子郢做太子，這是國君的命令。」公子郢回答說：「郢和別的兒子不一樣，而且我伺候國君到死，如果有這話，郢一定會聽到。並且還有逃亡者太子蕢聵的兒子輒（zhé）在那裡，我不敢即太子位。」於是便擁立輒爲國君，是爲衛出公。

[1] 《史記・仲尼弟子列傳》載：「高柴，字子羔。」子羔，也稱子高、子皋（gāo）、季皋，春秋末年衛國人（另一說爲齊國人）。小孔子三十歲（《孔子家語》作四十歲）。子路做季氏家宰，想提攜師弟子羔做季氏的領地費邑（yì）的城宰。孔子不同意，說子羔還年輕，學問還不成熟，不應該拔苗助長，讓他太早承擔那麼大責任，如果德不配位，那是害人子弟，害了子羔。

子羔最後還是去做了費宰。子路一路提攜他，後來他又跟子路去了衛國。衛國內亂，子羔逃了出來，正遇上子路要趕回去。子羔勸他說：你回去也沒用，白白送死。勸他別去。子路說：吃人家的飯，不避人家的難。最後子路慷慨赴死。子羔逃回夫子處報信，孔子稱讚他明大義，善保身。子羔開始做官早，成爲孔門弟子中做官次數最多、在職時間最長的人，在魯、衛兩國先後四次爲官，歷任魯國費宰、郕（chéng）宰、武城宰和衛國的士師。雖然夫子覺得他學問不高，但他憨直忠厚，公正清廉，從不越禮，從不犯錯，大難中又能全身而退，終成孔門傑出弟子。

所言：「現代社會出了一大批有知識的流氓，他們知識豐厚，但喪失良知，他們掌握著很多門專業知識，但他們的品質低劣，他們把知識、良知典當給了魔鬼。」我們拜師，就是要接收師父的風骨，接收師父的硬骨頭精神、士大夫精神、百折不撓的精神，這些東西比知識本身更重要。

㈢密接收

密接收就是時刻觀想著師父的身口意同化我的身口意。什麼叫加持？加持等於同化。加持力就是同化力。什麼叫心傳？心傳還是同化。什麼叫同化？同化就是師父的身口意和我的身口意不斷地合二爲一，在合二爲一的過程中，師父所有的境界、所有的證悟全部移植到我的身心中來，成爲我的境界、我的證悟。這是所有修行中的秘中之秘，沒有比這更高明的修行了。或者反過來說，把八萬四千法門濃縮爲一法門，這一法門就是：師父的身口意就是我的身口意，我的身口意就是師父的身口意；師父的氣脈明點就是我的氣脈明點，我的氣脈明點就是師父的氣脈明點。我和師父無二無別，不斷地融合爲一。在融合的過程中，師父的就是我的，歷代聖賢的就是我的，包括佛陀的就是我的。這是所有修行中最高級的修行，再也沒有比這更高級的修行了。這個修行法門不僅極其簡單和直接，而且是所有不同年齡段、不同性別、不同根器的人全部適用。用此法門來修行，不僅成就最快，還最保險、最穩妥。不像別的法門，有時候能修成，有時候修不成，而用這個法門來修行，一定能修成。這就是密接收。

㈣極密接收

六祖慧能說了五個何期自性：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」「自性」就是佛性。「何期」是唐朝時的口語，是個感嘆詞，翻譯成現代語言就是「哎呀呀」「啊」！六祖慧能這句話的意思是：自性啊，原來你是清淨的；自性啊，原來你是不生不滅的；自性啊，原來你是自足的；自性啊，原來你是不動搖的；自性啊，原來你能生萬法。不斷地對自性（心性）進行深入的領悟，就是極密接收。其實這個時候就不叫接收了，而叫肯認——肯定與認取。原來我不敢肯認，經過師父和歷代祖師的一番教導與啟迪之後，現在我可以真真正正地看清了、明白了、肯認了。肯認了什麼呢？肯認了我的生命（自性也可以理解成生命）：我的生命本自清淨，我的生命本不生滅，我的生命本自具足，我的生命本無動搖，我的生命能生萬法。不斷地安住在這個肯認上，將這個肯認 24 小時貫穿於自己的行站坐臥、衣食住行。這個貫穿的過程就是終極大圓滿修行，就是極密接收。極密接收等於終極肯認。簡而言之，極密接收就是對終極心性的肯認並將這種肯認貫穿於自己的行站坐臥、衣食住行，貫穿於自己的一生。禪宗裡有一句話叫「行站坐臥不離這個」。「這個」是哪個？「這個」就是對五個何期自性的肯認與貫穿，所以叫「行站坐臥不離這個」。離了「這個」如同凡夫，不離「這個」等同如來。「不離這個」就是極密接收。

這就是接收的四個層次。總結一下：外接收是把師父和歷代聖賢行住坐臥的四威儀移植到自己的生命中來，把自己那些庸俗的、猥瑣的、賊眉鼠眼的、不良的言談舉止全部去除掉，替換成四威儀，就是俗話說的——站有站相，坐有坐相，說話有說話的樣子，做事有做事的樣子，規規矩矩，板板正正。內接收就是把師父和歷代聖賢的風骨、骨氣、人格、品德、志向等接收過來。這些東西比知識更重要。特別是把師父的吃苦精神、師父的風骨接收過來。風骨太重要了！沒有風骨，你們是成就不了的，既成就不了人，也成就不了佛。反過來說，要想成人、要想成佛，先學風骨，先把師父和歷代聖賢身上的風骨、士大夫精神給學來，沒有那個風骨你們是撐不起來的。密接收就是接收師父的修行證量。接收和開放是同義詞。極密接收就是「行站坐

臥不離這個」，就是對自性在理明法透基礎上的肯認並將這種肯認貫穿於禪修、衣食住行、生死以及一生的過程。

把開放、虔誠、接收的四個層次領悟透了，六字箴言就徹底吃透了。開放、虔誠與接收之間既有貫通性，又有相對獨立性、相互關聯性和相互因果性。這六個字構成了一個完整的體系，我們將此體系稱爲六字箴言。六字箴言是潘麟師門不共的法要，又名心要（「心」是核心、靈魂的意思，「要」是要點的意思），又名竅訣。六字箴言是師徒之間，是我們這個法系中不共的竅訣。「不共」的意思是別家沒有，衹有我們這個法係有。因此，對於六字箴言，所有人都一定要高度重視和深刻領悟。

附錄 2：

何謂五眼[1]

在《金剛經》中，佛陀主動問他的弟子須菩提，如來有沒有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼？須菩提回答，如來有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。這裡提到了五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。此處的「眼」不是指我們的眼睛，而是指心靈之眼的洞察。這種洞察既有種類之差別，又有層次高低之差別。肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼，分別指般若擁有的五種從低到高、從初級到最終極的洞察能力和洞察水平。

先說一個概念——神通。神通，俗稱特異功能，就是超出常人的能力。般若本有的很多能力是我們粗重的肉身所不具備的。這還是存在轉凡夫念的問題：若轉了念，就會發現神通一點也不神；若未轉念，我們仍然牢牢地站在自我的立場，站在經驗智慧的立場，就會覺得無論哪種神通都讓我們無法理解、無法接受。神通是般若本有的功能，尤其是視聽功能。首先佔壓倒性優勢的是視，其次是聽，再次是觸等。肉體五官的所有功能都是從般若的本有功能中顯化而來的，祇是這種顯化比較低劣，丟失了原有的很多功能。比如說般若有巨大的洞察力，但落實到我們的眼睛上，洞察力已經大打折扣，大多數功能發揮不出來。一旦我們超越了肉眼，使用心眼（般若之眼）來看，就會恢復般若的巨大洞察力，我們可以看天、看地、看一切，而站在常人的角度，這就是神通。其實，神通是與生俱來的能力。神通神不神，依我們站的角度而言：如果我們理解了般若無比神奇的巨大能力，再來看神通，就一點都不神；如果我們站在常人的角度來看，就神得不得了。

一、肉眼

肉眼，全稱是「肉眼通」，指從肉眼中獲得的超常能力。肉眼層次的神通有以下幾類：

㈠看光

每個人的身體周圍都有體光，祇是一般人沒注意。如果掌握了竅門，誰都能看到自己或別人身上的光環。看光的時候，周圍的光線不要太亮或太暗，自然光就好。找一面白牆，讓對方靠牆或站或坐，我們距離對方三至十步遠。竅門就是一句話：把目光散開。常人視物，越看不清，越會把目光聚焦到物體上；而看光正好相反，越看不清，越要把目光進一步散開，讓目光朦朧，朦朧到對方的鼻子、眼睛都模糊成一片的時候，他頭上的光環就清楚地反映在牆上了，有點像看三維畫。你先不要拒絕，不要覺得自己可能做不到。你先要把這個念頭轉掉，相信自己一定能做到，剩下的就是調整自己的目光。等你看清頭部了，再看肩膀、胳膊……你會發現整個人的周圍都有光圈。如果你想看自己，就看鏡中的自己，要點相同。

每個人的光圈厚薄不同，一般人大約一到三寸，少數人能達到五到八寸。多數人的光環是銀白色的，若是灰色的則證明有疾病，極少數人有彩色光環——證明此人境界較高，彩色越多境界越高。一般人的光圈如果能有一種色彩，證明其境界已相當不低，如黃光、紅光；如果有兩三圈，類似羅漢境界；如果有四五圈，類似菩薩境界；如果有五到七圈就是佛一樣的聖人，如一圈白光，一圈黃光，一圈紅光，再一圈紫光等等。通過這些光圈可以判斷出身體的健康狀況：如果光色灰暗，說明你的身體素質差或有疾病；如果是銀白色，

[1] 節選自《潘麟先生講授〈金剛經〉・第十八品・一體同觀分》。

代表你基本健康；如果是彩色，那恭喜你了！

不祇是人有光環，連動植物都有。你還能以天空爲背景看山光，這對天氣要求較高，不能烈日當空也不能烏雲密佈，最好是陰天，你站在山腳下遠遠地看著，把目光虛散開來，山上就會出現一個跟山形相似的巨大光圈，有的山光高一點好一點，有的山光暗一點灰一點。山光發亮的山適合修行，灰暗的則不適合。所以過去修行人擇山而居時，先看山光山氣，過去稱爲「看風水」，現在稱爲「看光」，「看光」其實就是「看風水」，風水確實能夠看見，山光、地光等也都能看見。

㈡手感探病

手感探病是用手的感覺來探測對方的疾病以及疾病的屬性、種類、輕重等。前提仍是要轉掉凡夫念，別總是內心牴觸——我水平低，我不可能看見。一牴觸就真的看不見了，祇要不牴觸，你就真的可以學會。

給他人探病的方法是：讓對方放鬆地躺著或坐著，我們把手放在他身體外幾寸遠處，不用太計較究竟是幾寸，有點距離就行。我們全身放鬆，內心安靜下來，邊移動手掌邊把注意力放在手心上，仔細體會自己手心的感覺：手在移到對方病患處時，馬上就會出現清晰的異樣感。不同的人不同的病，感覺不一樣，可能是麻、涼、脹、熱，也可能是相互排斥或吸引（病患處排斥或吸引你的手）。祇要你經歷了，就會非常清晰地知道這是什麼感覺。假如是風濕病，你把手放在對方的關節處，會感覺手上冷颼颼的，像從冰塊上移過；如果是熱病，比如說胃炎，胃裡火燒火燎的，你的手會感覺胃這裡很炙熱，像從一團火上移過；如果是實癥，病患處會排斥你的手；如果是虛癥，病患處會吸引你的手，因爲虛，所以渴望有更多的能量。你還可以通過感覺的強弱來判斷對方疾病的強弱：你手的感覺越強，說明對方的病越重；你手的感覺很弱，說明對方病得不重。手感探病也可以給自己探，方法一樣。但這都需要我們經常訓練自己，越訓練越有經驗，我們的手也越來越靈敏。

在你熟悉了現場探病後，還可以給千里之外的人探病。千里之遙怎麼探病？就跟當面探病一樣。你把對方想像到面前來，不需要纖毫畢現，大體上有種朦朦朧朧的感覺就行了。先探他的頭部，還可以讓他轉過來探背面，探完背面探正面，之後讓他把腿抬起來探腿，再探胳膊。如果你知道他大概哪個部位有病，不用想像整個人，只把他的患病部位想像出來就行了，比如想像對方的胳膊就在這裡，跟探真人一樣。如果你還是覺得不一樣，那是因爲你的凡夫念沒轉過來，自己給自己設定了障礙。雙方越陌生，效果越好，從未見過的人效果最好，你不認識他，他的信息對你來講是最新鮮的；雙方越熟悉，效果反而可能越差，特別是夫妻在一起待了一輩子，熟悉到了不分彼此的程度，效果會大打折扣。

千里探病是不是距離只限於一千里？不是。你能探一千里，就能探一萬里，這與距離無關。千里（遠程）探病和當面探病的效果完全一樣。如果不一樣，一定是你障礙了自己，是你的心障，是你的理不明法不透障礙了自己，是你過去頑固的思維模式和習慣障礙了自己。

㈢體感探病

體感探病是手感探病的延伸（手也是身體的一部分）。你想探測對方有什麼病，就想像對方與你融爲一體，用你的身體來感覺對方的身體。全身放鬆，用心體會，自己身體哪裡不舒服就是對方身體哪裡不舒服。體感探病八字訣——「合二爲一，一分爲二」。探病時合二爲一，動個念頭就行，要粗不要細，朦朦朧朧、

模模糊糊地合二爲一就行。切記，探完後一定要一分爲二，你是你，他是他，一分爲二後，你身體的種種不適、異樣感很快會消失，否則，他身體的不舒服會在你身體相應的部位始終不舒服。一分爲二是必需環節，其實就是一個很簡單的念頭：好了，你是你，我是我，咱倆沒關係了！這麼一想就行了。

以上三類都是最初級的神通，屬於肉眼範疇。

二、天眼

天眼比肉眼要深刻和高明一些。肉眼，一般人即使沒有任何基礎，衹要掌握要點就能學會，但天眼及天眼以上則不同，即使會也要經過一段時間的訓練。

先糾正一個流行的錯誤觀念，很多人以爲天眼的位置就像二郎神那樣在額頭正中間，很多佛像的兩眉間也有一隻眼睛，象徵天眼，印度人也喜歡在額頭中間點個紅點。我在未去印度之前，曾以爲在印度衹有女人的額頭有紅點，到了那裡才發現有些男人的額頭上也有紅點或畫一兩條紅線，有的是宗教信仰，有的是一種流傳下來的圖騰。巧的是，中醫認爲兩眉間有個天目穴。這些都容易讓中國人望字生義，天眼的位置似成定論。甚至有一些江湖術士利用這種誤解對外傳授開天眼的方法。

這是一個流傳千年的誤會，天眼不在身體的任何部位。天眼就是心靈的眼睛。心靈在哪兒？心靈沒有具體的位置，因此天眼也沒有具體的位置，沒辦法說清楚天眼在哪裡或不在哪裡。天眼是心眼，進一步說是般若本身超強的洞察力和覺照力。人人都有般若，人人都有心靈，有心靈就有天眼，因此天眼不存在開發與否。影響天眼的是人們後天的觀念和思維方式，特別是受過西方自然科學觀念洗腦的人，習慣於用所謂科學的眼光看問題，一看到天眼就覺得不符合自然科學的理論。

現在有一種自然科學至上論的趨勢，把自然科學上升到了准宗教的高度，將其作爲衡量事物對錯的唯一標準，衹要是與之不符合的觀點和思想，一律斥爲迷信而拋棄。全世界不自覺地都有不同程度的自然科學至上論或自然科學准宗教論。無論遇到什麼，人們脫口就問：這符合科學嗎？不符合就斷然否定。天眼的確「不符合科學」，它用自然科學解釋不通。一說不符合自然科學，許多人心裡就有障礙，拒絕還是接受？否定還是肯定？影響人們打開天眼、使用天眼的就是心裡的這個障礙。受自然科學影響越深，越把自然科學視爲某種宗教教義，與這類人幾乎沒辦法溝通。

要想使用天眼等神通，首先必須克服心理障礙。天眼開不開與一個人的意識形態和觀點有直接關係，因此有必要說一說「理明法透」。「理」指佛理、東方哲理、東方生命科學之理。理不透，心中的種種觀念是轉不過來的，因爲當代人在學校裡學的自然科學和社會科學都屬於經驗智慧，而天眼則是先驗智慧或曰超驗智慧（般若智慧）。天眼是般若智慧本有的一種功能，一點都不神奇。但當代人已被所謂的科學觀念、科學思想和科學理念所阻礙，無法接受每個人（包括自己）其實都有跟佛陀一樣能看天上地下的天眼，所以轉凡夫念說來容易，卻一輩子都未必能成功。遇到事情時，人們會自覺不自覺地站在凡夫的角度，用之前習慣性的思維方式來考慮問題，等意識到需要轉念時，事情已經過去了。

天眼包括：內視、透視、遙視、微視。

㈠內視

內視就是看見自己內在的五臟六腑、骨骼、氣脈、經絡、穴位等等。

㈡透視

從对象的角度，透視可以分爲兩類：人體透視和物體透視。人體透視是指能看見身體內部的結構，比如骨骼、內臟、經絡、氣脈等；物體透視是指視線能穿透物體，看到牆後面是什麼，地下是什麼，山後是什麼等。衹要具備其中一種就代表有透視能力。用目光肯定是看不進去的，是用精神往裡看。

按方式的不同，透視又可分爲兩類：一是用精神直接透入人體看；二是想像對方在自己面前，用精神去看。有時想像比看真人的效果還要好。比如看心臟，我們只想像心臟就可以了，而且可以把心臟放大看，效果會更好。這種「看」裡也包括感覺。診病時，有時會有聲音告訴我們對方是什麼疾病，這就是一種感覺，不用去判斷、去分析，疾病會給我們一種類似於靈感一樣的感覺。當然，我們最好還是以「看」爲主，因爲對人類來說，視覺纔是第一位的，我們利用最強的視覺功能來看，再輔以聽覺、感覺、嗅覺，全方位地對疾病進行判斷，有時候非常快，瞬間就知道了，比用肉眼看要快得多。因爲用肉眼看了以後，我們還要綜合判斷，而用天眼看，在看的同時答案就出來了。看的時候心要靜，這與平時修禪定有直接關係，平時心情就要恬淡虛無，看的時候效果才會很好。我們一定要相信用自己的精神能清楚地看進去，就這一點點奧妙。我們最大的障礙是自己的經驗知識、自然科學知識，它們禁錮了我們的思維，衹要把這些障礙超越了、轉化了、克服了，任何人都有透視能力。

這一點都不神秘，講完誰都會。這個世界本沒有秘密，是人把它弄成了秘密。《聖經》有言：「日光之下並無新事」，講得太對了，這句話用到中國最合適。中國人動不動就說什麼秘法、秘傳，傳男不傳女、傳內不傳外，「三口不傳，六耳不聞」（衹要有第三人在場，我就不說），搞得非常神秘。其實如果非說這個世界有秘密的話，般若就是這個世界上最大的秘密。得般若者得天下，得般若者得一切。般若是一切智慧之源，也是一切秘密之源，般若都得了還有什麼秘密！「何期自性，本自具足」，自性就是般若，般若裡包含著天地宇宙人生的一切奧秘。

千萬不要相信有什麼秘法、秘傳，該傳的都公開傳了。如果有人說他有一個秘密的符、秘密的咒，那一定是邪門歪道。孔子、老子、釋迦牟尼都是人世間最偉大的智者和公認的聖人，他們沒有任何秘密。以《金剛經》爲代表的佛經已經把佛家智慧全部傳授給我們了；四書五經已經把儒家智慧淋漓盡致地傳授給我們了，要學儒家智慧，學它們就夠了；道家最高秘法在《道德經》和《南華經》，得此兩部經典之精髓即得道家全部智慧。通過學習這些經典，我們就能獲得聖賢們完整的教導和智慧，就能掌握生命和宇宙的終極奧秘，除此之外，還有什麼不傳之秘需要再學？沒有什麼秘密，也不要相信秘密。就讓他們一直保持著秘密吧！誰要真去學一個什麼秘法，沒準兒最後還會上當受騙。這個世界沒有秘法、沒有竅門，如果非要說有，那這個世界最大的竅門，佛陀在《金剛經》中已經傳給我們了——「如是住，如是降伏其心」。聖賢已經把最終極的竅門光明正大地傳給我們了，我們何必非要偷偷摸摸地去學什麼秘密法門？凡是喜歡隱藏者都是「樂小法者」，衹有小法才能隱藏，能藏得住的也一定是小法小道、旁門左道，甚至歪門邪道，不可能是大道。大道猶如日月，怎麼能藏得住？聖人亦是如此，如日月光輝麗天，普照大地四方。日月誰都能看到，光芒誰都能照到。

㈢遙視

遙視俗稱「千里眼」，能看到百里、千里、萬里之外遙遠的地方發生的事情。遙視和透視的原理是一樣的，就是把遠處的事物想像到面前來，或者說呈現在我們的精神（腦海）之中。

數十年前，老師曾把我們這一群喜歡神通的人組成一個班，用幾種方式進行強化訓練。

第一種方式是猜盒中的東西。每天早晨，老師把一個一尺長半尺寬的鞋盒子放在桌上，讓我們在半小時內猜出裡面有什麼東西。開始時，我們的答卷與盒中物完全不符合，半個月後開始有人答對了，一個月後答對的人越來越多，半年後絕大多數人都能答對。

第二種方式是尋找隱藏物。老師在一條被荒草湮沒的山間羊腸小道旁藏了一些東西，讓我們在半小時內找到。剛開始時我們真找不著，七天以後能找到部分東西。這時，我們非得通過天眼感知才能知道，因爲小路曲曲折折有三公里長，兩旁草木茂盛，中間還有幾條小溪，溪裡全是鵝卵石，不可能憑運氣瞎猜，即使開始時猜對了一次，後面也不可能每次都猜到，如果每次都能猜著，那本身就是神通了。

第三種方式是隔空猜報紙。老師會隨意撿一張舊報紙當考題，比如半小時內寫出1988年7月31日《光明日報》第三版頭條的標題是什麼？開始時，呈現出來的標題不完整，呈現幾個字就寫幾個字；過了一個月左右，標題開始逐步完整；半年後，絕大多數人都能給出完整的標題。這個訓練非常有效，我們過關的能力越來越強，既強化了天眼，又避免了作弊，因爲我們不知道對方是不是比自己更正確，想偷懶或碰運氣是根本不可能的。

還有其它一些訓練方式，總之，天眼是需要經過一定的訓練的，但最重要的是訓練之前觀念的轉變。如果念不轉，無論怎麼訓練都沒用。不存在什麼開發天眼，但強化天眼是存在的。看得越多，越熟悉，越有經驗。這跟醫生的臨床經驗一樣，理論學得再好也無法取代臨床上積纍的經驗，臨床經驗才最可貴。天眼也是如此，要經常運用，失敗了就去分析總結爲什麼會看不準，慢慢地就會越來越準確。比如我想看一下千里之外某個人的病情，就把他想像到面前，用精神透進去從頭到腳感知，連看帶聽，效果很快就會出來。

㈣微視

微視就是能看見微觀世界。釋迦牟尼就有微視能力，他曾說過一碗水裡有八萬四千蟲。蟲就是現在所說的微生物，那時候沒有顯微鏡，他卻知道一碗水裡有八萬四千個微生物，很顯然他具有微視能力。釋迦牟尼非常肯定地說，從江河中隨意舀上一碗水，裡面都不少於八萬四千蟲。這八萬四千是個粗略的概念，不可能整整八萬四千，不要那麼教條。佛陀能看見微觀世界的一些事物，這在佛經中有多處記載，證明了佛陀有微視能力。

不管是內視、透視、遙視還是微視，都沒有辦法像我們常人睜開肉眼一樣。當我們把大腦中的種種觀念和思維上的障礙解除掉的時候，我們馬上就能看見。我們要完全信任自己本來就有看見五臟六腑、經絡氣脈的能力，現在祇是恢復自己該有的能力，獲得自己該有的東西，並沒有非分之想。我們祇要有這種堅定的信念，再加上經常往內看，不斷地訓練，看著看著，我們就能看見了。但即使把大腦中所有的障礙都解除了，我們也還是需要經過一段時間的訓練才能穩定和清晰地看到，這是因爲我們長期不使用這種能力，太陌生了，需要一個熟悉的過程，就像一個瞎了眼睛的人突然把眼睛治好後，需要對外面的世界有一個短暫的適應過程。同樣的道理，當我們睜開自己的心靈之眼的時候，也需要一個適應的過程，但這個適應過程、訓練過程不會太長，很快就能適應，很快就能穩定。

三、慧眼

在天眼的基礎上進一步深化和提高，就進入慧眼層面。慧眼可細分爲三類：第一類是追眼；第二類是預眼；第三類是他心通，又名思維傳感或超常感知，有時也稱判眼。

㈠追眼

追眼就是追查事物過去的情況。其實就是在天眼的基礎上給個指令。比如，在呈現出對方的病症後，馬上給個指令：請呈現給我此病是何時開始的？無論是呈現感覺，還是呈現圖像或過程都可以，我不做任何方式的預設（即自己預先設定呈現的方式），我衹要結果。

㈡預眼

預眼就是在事情發生之前就能追查到未來的變化。此神通不是萬能的，使用範圍非常有限，不是所有事情都能使用，而是事情越重大追得越清楚，事情越小追得越模糊。舉個例子，扁鵲就不僅有透視能力，還有追眼和預眼。

扁鵲見蔡桓公，立有間，扁鵲曰：「君有疾在腠理，不治將恐深。」桓侯曰：「寡人無疾。」扁鵲出，桓侯曰：「醫之好治不病以爲功！」居十日，扁鵲復見，曰：「君之病在肌膚，不治將益深。」桓侯不應。扁鵲出，桓侯又不悅。居十日，扁鵲復見，曰：「君之病在腸胃，不治將益深。」桓侯又不應。扁鵲出，桓侯又不悅。居十日，扁鵲望桓侯而還走。桓侯故使人問之，扁鵲曰：「疾在腠理，湯熨之所及也；在肌膚，針石之所及也；在腸胃，火齊之所及也；在骨髓，司命之所屬，無奈何也。今在骨髓，臣是以無請也。」居五日，桓侯體痛，使人索扁鵲，已逃秦矣。桓侯遂死。（《韓非子・喻老》）

扁鵲見蔡桓公，在蔡桓公面前站了一會兒，扁鵲說：「您在肌膚紋理間有些小病，不醫治恐怕會加重。」蔡桓公說：「我沒有病。」扁鵲離開後，蔡桓公說：「醫生喜歡給沒病的人治『病』，以此來顯示自己的本領。」過了十天，扁鵲再次進見蔡桓公，說：「您的病到肌肉裡了，不及時醫治將會更加嚴重。」蔡桓公不理睬他。扁鵲離開後，蔡桓公又不高興。過了十天，扁鵲再次進見蔡桓公，說：「您的病到腸胃裡了，不及時治療將要更加嚴重。」蔡桓公又沒有理睬他。扁鵲離開後，蔡桓公又不高興。過了十天，扁鵲遠遠地看見桓侯，掉頭就跑。蔡桓公於是派人問他。扁鵲說：「小病在皮膚紋理之間，是湯熨的力量所能達到的；病在肌肉裡面，用針灸可以治好；病在腸胃裡面，用火劑湯可以治好；病在骨髓裡面，那是司命神管轄的事情了，醫生是沒有辦法治療的。現在病已經深入骨髓了，我因此不再請求爲他治病了。」過了五天，蔡桓公身體疼痛，派人尋找扁鵲，扁鵲已經逃到秦國了。蔡桓公於是病死了。

這裡就有預測：第一次扁鵲說蔡桓公的肌膚紋理間有疾，就已經預測到之後他的病情會加重；第二次說病到肌肉，不治會更重；第三次說病到腸胃，不治會更重；第四次說病入骨髓，醫生也沒有辦法了。扁鵲在事情還沒發生前就能知道下一步的變化，這就是預眼。

㈢判眼

判眼是指有極強的直覺能力，看到事物就能判斷出真假、對錯、好壞，乃至於能通過直覺判斷出他人的

精神，即所謂的他心通。他心通又分爲粗略的他心通和精細的他心通，依境界而定。但不是有了他心通就能知道他人的每個起心動念，因爲人每秒鍾會起不知道多少個念頭，不可能全知道。有時知道得很粗略，粗略到什麼程度？不要看你對別人強顏歡笑，裝得像沒事人一樣，有判眼的人一見你就明白你內心裡有幾個結讓你寢食難安。

判眼不僅能判斷他人的精神狀態，還能判斷一切事物（包括他人的心智狀態）。歷史上的那些大禪師們都有判眼，一看就知道弟子的修行水平及瓶頸，知道應該給予怎樣的指導。即使是那些四處行腳、遠道而來的初次參訪者，人還沒到面前，禪師們就已對他們的水平、造詣、根基、問題等都一目瞭然，根據對方的情況因材施教，所以禪宗裡出了很多公案。比如有人剛一見到師父，二話沒說，劈頭就挨了師父一巴掌。他一下子就懵了：「聽說您是得道高僧，我不遠千里來向您請教，腳跟還沒站穩，您打我幹啥？」很巧，旁邊又來了一個僧人，不僅沒挨打還被請坐下。他百思不得其解。其實禪師不是任性，不是高興，不是隨機。禪師依靠什麼來判斷？依靠判眼。不同的人用不同的態度來對待：你這樣的人就需要打，他那樣的人就需要笑臉相迎。人的根基、才智不同，對待的態度就不同，這就是因材施教。首先要知道對方的「材」，才能施「教」。怎樣才能知道？靠判眼來知道。過去的大師都有判眼功能，一看就明白弟子的修行如何，外表裝都裝不了。有的人水平很低，卻裝得很高；有的人修行很高，卻示現乞丐相。這些在大師面前都是藏不住的。判，就是我們現在所說的直覺。不要問直覺有什麼方法，直接覺知了還用問方法？有方法就不是直覺，或者也可以說，直覺就是方法。

四、法眼

法眼可以改變事物的結構、運行的軌跡和存在的狀態。天眼與慧眼的差別不大，掌握天眼後再去掌握慧眼，幾乎沒有任何障礙，但由慧眼躍升到法眼，有一個較難的質變的飛躍過程。

一是改變事物的結構。天眼再好也衹是被動地、置身事外地瞭解事物，慧眼也只不過是更加詳細、清晰地瞭解事物，而法眼就不僅僅是瞭解事物，還能夠改變事物的結構。比如水由水分子構成，法眼可以把水變成火。爲什麼能把水變成火？因爲水分子的結構被改變了。一旦結構被改變了，水就不是水了，改變成什麼它就是什麼。

二是改變事物運行的軌跡。比如讓一棵樹長得快一點或慢一點，就改變了樹的成長軌跡。事物的成長是有軌跡的，西方科學認爲這是由DNA決定的，改變了樹的DNA，其成長軌跡就會按照人的意圖變快或變慢，甚至變成別的樣子。以此類推，法眼還可以改變疾病的發展軌跡。比如一個人本來得了癌癥，衹有三個月的壽命，這是根據疾病發展的軌跡來推斷的，但如果你有法眼，就可以改變它，由三個月變成半年或一年。再比如，原來某個疾病向著惡性發展，你用法眼可以讓它向著良性發展。這都是在改變事物運行的軌跡。

三是改變事物存在的狀態。就像水可以由固態變爲液態或氣態，人的狀態也可以改變。有法眼的人可以讓一個人的心情由悲傷變爲愉快，由較爲愚昧的狀態變爲較爲聰明、開明的狀態，但這都是相對而言的，衹是在原有的基礎上做一些相對性的改變。皇冠瑜伽的開頂就屬於法眼層面，骨頭是物質，把骨頭化掉就是改變了骨頭的結構和狀態。再比如，我們還可以用眼睛看一根縫衣針，看著看著就能把針看斷掉。很多人一聽說把針看斷了，就「哇」一聲叫了起來，這「哇」一聲就是在向全世界宣佈「我是凡夫！」其實把針看斷掉並不新奇，我們應該反過來想，才看斷一根針，真丟人，至少要看斷兩根針才行啊！這樣一想，凡夫念就轉過來了。我們轉念想一想，般若能開創整個宇宙，那根針難道不是般若變現的嗎？從另外一個角度看，般若

既然能生生不息，我們現在用般若的力量讓它滅滅不止，針不就斷了嗎？滅滅不止裡就包含著讓它斷掉或隱去。

任何事物都同時處於生生不息和滅滅不止之中，就看彰顯哪一面。彰顯生生不息這一面，這根針就一直存在；彰顯滅滅不止這一面，這根針就消失了。一般事物的前半段存在狀態是生生不息佔主導優勢，後半段存在狀態是滅滅不止佔絕對優勢。人生不也如此嗎？前半生不斷走上坡路，三十多歲以後逐漸走下坡路，最後有一個加速度，滅滅不止越來越強，生生不息越來越弱，弱到最後接近100%時，全部由滅滅不止來主導，直至死去。萬事萬物皆是如此，那根針也不例外。我們可以人爲地讓這根針凸顯滅滅不止的狀態——要麼生鏽，要麼斷掉、化掉。看著看著，它就在我們的眼前消失了。它早晚要消失，可能本來是十年以後消失，現在只不過是提前十年（此刻）消失，這都不是很難的事情。倒撥生物鍾的原理也是如此，讓人體的運行軌跡發生一些變化，把人的壽命往回倒十年，就等於延長了十年壽命，多十年時間來修行，不然沒修行完就死了，下輩子還不知道怎麼樣。我們不打無把握之仗，這一世遇到了好的老師和珍貴的教導，在這一世好好修比什麼都重要，下一世能不能遇到，誰都不敢保證。

此外，呼風喚雨、穿牆（衹要改變牆的狀態，我們就能穿過去）也都沒什麼。穿牆涉及一些理論：眼睛像發愣似的專注地看著牆，就這麼若有若無地看著，看著看著牆上就會出現一團光，這團光可能像雞蛋或拳頭那麼大，也可能像皮球或臉盆那麼大。大小不重要，重要的是先看到這團光，光團越來越大，大到差不多有人那麼大的時候，我們鑽到這個光裡就穿牆了。這個光就是般若三態中的光明態，牆是般若三態中的現態，我們必須把般若的光明態找出來，才能鑽到光明中穿過去。是般若讓我們穿過去的，這面牆是般若，那團光也是般若，實際上它們是一個東西，所以鑽到光裡就是鑽到牆裡穿過去了，法理是這樣的。至於什麼時候能把那團光看出來（看不到這團光不行），有的人可能需要幾年，有的人可能衹需要幾天，視個人根基而定。

很多人看到這些，可能會不自覺地問：這究竟是什麼科學原理（指自然科學理論）？你如果也這麼想就完了。本來你應該三個月就能看到光，結果三年都看不到，誰阻礙你了？沒人阻礙你，說到底都是自己阻礙自己。我們聽《金剛經》就會明白，這個世界上沒有任何秘密，沒有任何障礙。所謂的障礙，都是自設障礙，自己給自己設的障礙太多了，多得簡直連自己都數不過來。人是一種麻煩的動物，不斷自己給自己製造障礙，然後又不斷拆除障礙，拆除的同時又製造新的障礙，一輩子就處在不斷製造障礙和不斷拆除障礙中。

我們再次強調，東方文化是自成體系的，有一套自己的理論，這些法理不要用物理學來解釋，因爲物理學和東方文化是兩個世界，永遠相互解釋不通，相互解釋，對雙方來說都是悲劇。爲了不製造更多的曲解和悲劇，最好的方式是各自研究各自的領域，互不干涉，這樣是最好的。

五、佛眼

嚴格地講，佛眼已經超越了神通，不適宜用神通來稱呼。佛眼是般若的徹底彰顯，是三身的徹底呈現，是生命內涵的一切真理、真相和奧妙赤裸無餘之呈現，包括般若本有的超級視覺能力、聽覺能力、嗅覺能力之全部呈現。

西方人所謂的上帝就是東方人所說的般若。「上帝說」這種表述對不對？上帝沒有嘴怎麼說，上帝是無說之說；上帝看怎麼看，不是用肉眼看，而是用心靈之眼看；上帝能聽見任何祈禱，是用心靈之耳或者般若之耳聽。「如來悉知世人，悉見世人」的「如來」就是般若。般若無形無相、不增不減、不生不滅、不垢不淨，但西方人習慣把般若形象化。

上帝跟般若有所不同：第一，上帝有形象，般若無形象；第二，上帝在外，般若在內。西方人視般若爲外在存在，東方人視般若爲內在存在。般若就浸潤於我們的身心和存在之中，浸潤於我們的意識之中，我們的意識就是般若——未扭曲的意識就是般若本身（扭曲的意識是妄念）。我們的意識離我們有遠近嗎？不能用「遠近」這個詞，因爲意識就是我們，我們就是意識，離開意識我們就不存在了。我們存在不存在，是以有沒有意識爲標準的。不管是「有我之我」，還是「無我之我」，都是意識性存在。

「有我」是一種意識，「無我」也是一種意識，意識等於生命，等於般若。這裡不要有任何懷疑，如其所是地接受、消化即可，不要再節外生枝，自作聰明，在此基礎上再搞出一個思想、學說，那都是畫蛇添足。我們就按照佛理，如其所是地接受就可以了。

佛眼是覺醒的別名，也是成佛的別名，不要被「眼」字所迷惑，去掉「眼」字最合適。未成佛的人也可能有前四眼（肉眼、天眼、慧眼、法眼），但尚未圓滿，無論怎麼努力都沒法把前四眼發揮到極致，發揮到圓滿。一旦成佛，就不僅具備前四眼，而且能把每一眼的功能都發揮到極致，發揮到圓滿，所以成佛對前四眼有極大的幫助。以我自己爲例，我小時候也給別人開頂，那時可費勁了，手放在別人的頭上，臉上做痛苦狀，「開——」。我有時一晚上給三五個人開頂，多時有十來個，一晚上能累得接近虛脫，比爬山都累。我現在不需要這種「痛苦狀」了，由有爲變得無爲，你見我一面就能開頂，不見我人看我的書也能開頂，看我的照片笑一下也能開頂。爲什麼？無爲。雖然之前我也是用的法眼，但是有爲，我那麼使勁，化開得還有點勉強。現在慢慢過渡到無爲，我一點不用刻意，無論通過哪種方式，衹要與我建立連接，獲得我的善護念，獲得我的加持，頭頂就化開了。同樣是化開頭頂，一個很努力很有爲，一個不用努力完全無爲。這樣的變化證明我本人的修持在提高，證悟在提高。越接近佛眼，前四眼就越接近自發和圓滿；佛眼越好，越接近成佛。你衹需負責成佛就行了，不用刻意，哪怕不去努力，不去主動強化它，前四眼也會自然而來，自然強化，自然發揮到極致，自然圓滿，你不用管。

附錄 3：

神奇的氣、脈、明點

一、什麼是氣

氣的定義

氣有兩個方面的含義：第一個是功能，在印度和中國文化中，將一切功能統名曰「氣」；第二個是能量，在印度和中國文化中，將一切能量也統名曰「氣」，尤其是指我們身心賴以生存和活動的這種生物能量。氣又因在體內的分佈不同、功能不同而分爲上行氣（即令人心情愉快、意志堅強、智力旺盛的能量），下行氣（即維護所有生理排泄功能順暢，並令人情緒穩健、邏輯清晰和理性地生活的能量），平行氣（即令人精神和身體各系統保持高度協作和平衡的能量），徧行氣（即主管營養的分解、吸收和輸送的能量），命氣（即維持人的壽命長短的能量）[1]，脈氣（即流行於全身各經絡，或瑜伽學中所謂的「脈」中之能量，此能量爲上述各能量之源頭），業氣（即混雜於上述各能量之中的一種能量，此能量根據和記錄身心已有的或正在進行的各項活動而反過來對身心發揮著或好或壞的作用）等。這些氣在中國中醫裡被稱爲「真氣」或「元氣」，在瑜伽學和密宗裡則有各種不同的稱呼。無論是從什麼角度或根據其什麼功能來命名和區分氣，但有一點是這些傳統學說所共同尊奉的，那就是肯定氣的存在和重視氣在身心活動中的重要作用。如意圖淨化身心、昇華生命或意圖獲得生命的徹底覺醒，都必須首先認識氣、淨化氣、運用氣、昇華氣等等，圍繞著氣進行修行。[2]

二、什麼是脈

㈠脈的定義

簡單來說，脈就是氣的運行路線以及運動法則；往高深處理解，脈就是能量結構圖（又名力量結構圖），

---

[1] 金剛乘將維持身體活動的五個重要的能量和功能稱爲「五氣」：

命氣（命根氣）：維持身體活動最重要的一種氣（能量），管呼吸、心跳等，主要活動在口、鼻、頭、心臟和肚臍部位。命氣是主管人的壽命的。爲何有的人生下來就壽命長，有的人生下來就壽命短，就是由命氣主管的。很多人說「人活一口氣」，這個「氣」指的是呼吸的氣。錯！這個「氣」指的是命氣。命氣旺，人就長壽；命氣弱，人就不長壽。要想長壽，必須加強我們的命氣，命氣旺了，就是俗話說的「命旺」「命硬」，怎麼都死不了，得了大病也不死，餓三天也不死，無論怎麼折騰就是不死。總之，一個人生不生病，主要受上行氣、下行氣和平行氣的影響；一個人長不長壽，主要受命氣的影響。有一個輪是專門管命氣的，就是心輪。有一條脈也是專門管命氣的，這條脈在心輪與心臟之間，很短，大概兩到三寸，這條脈非常重要，它從心輪的中心直通心臟的中心。別看它很短，但它至爲重要。我們祇要經常觀修這條脈，把它觀修得很暢通、很旺盛，我們就能長壽。

上行氣：主要活動在手腳的關節部分，管理肌肉運動、提振精神等。上行氣是往上的，以喉輪爲中心，上行氣和意志力、智力、表達、呼吸等都有關，比如若上行氣出了問題，我們就不能呼吸了。

下行氣：位於腹部到足尖，管理排泄、解毒、鎮定等下降功能。下行氣是往下的，心輪以下叫下行氣，凡是往下去的全部由下行氣掌管，如果下行氣出了問題，人就沒法消化食物和排泄等。

平行氣：充滿身體中的各部位，主管食物的消化和營養的輸送。平行氣是令人的精神和身體各系統保持高度協作和平衡的，比如讓人左右平衡、走路平衡，以及精神平衡等。有的人今天喜，明天悲，後天喜……爲何悲喜總是交替出現？爲何人不能一直喜下去？就是爲了平衡。光喜，不行；光悲，也不行。要平衡。我們一會飽，一會餓，也是平衡。平行氣可以讓我們在動態中達到一種兩極之間的平衡，比如把我們從喜拉到悲上，又從悲拉到喜上，把我們從飽拉到餓，又從餓再拉到飽。一旦平行氣出了問題，與平衡有關的方面就會出問題，比如很多得厭食癥的人、抑鬱癥的人，就是平行氣出了問題，一直飽著不餓，或一直處於悲的狀態不喜，就像彈簧彈不回來了一樣。

徧行氣：主管營養的分解、吸收和輸送，主要活動在口、鼻、頭和下肢。

[2] 潘麟：《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》，合肥：黃山書社，2012 年，第 91 頁。

但這種結構不再是我們平時所說的脈的結構（我們平時所說的脈的結構主要是指：由光構成的網狀結構、河流狀結構、管狀結構、樹狀結構、光線狀結構等——這沒有錯，但這是對脈最粗淺的理解），而是一種立體的、動態的結構圖。我們姑且把這種結構圖稱爲「能量結構圖」或「力量結構圖」（能量就是力量）。這種「能量結構圖」或「力量結構圖」在密宗[1]中有一個專用術語叫「壇城」。簡而言之，壇城就是複雜的幾何結構圖。[2]

氣脈是一個立體的概念，不是衹有一個層次，而是有很多個層次。這非常重要！這是修行裡的不傳之秘。氣脈的很多個層次可以分爲淺層和深層（又名基礎氣脈和高級氣脈）。中脈、左脈、右脈等，包括七個輪，其實都是立體的，衹有到了西藏密宗的金剛乘，才把它們的立體結構闡述清楚。

㈡脈的本質與功能

氣脈的本質是由光組成的。光又分爲兩種：一種是有相光，一種是無相光。以人的肉眼爲界限，肉眼能看見的光叫有相光，比如太陽光、燈光等；肉眼看不見的光叫無相光，比如經絡、氣脈就是由無相光組成的。有相光來自無相光，無相光又來自哪裡呢？無相光本身就是般若，本身就是本覺，本身就是佛性。佛性裡面有一個功能就是光明性，或者說般若本身就有光明這麼一個功能，這個光明就是無相光。有相光與無相光之間是可以相互轉換的，有相光的深處就是無相光。在大圓滿中有一個不共的秘訣：通過有相光來發現無相光。這就等於是把有相光作爲一座橋樑、一條通道、一個載體，把無相光呈現出來，看到無相光實際上就是看到般若。

氣脈的本質是空性，是一個看似有、實則無的存在。氣脈不是實的東西，但氣脈對實的東西有生成、維護、推動、掌控、指揮、約束等功能。通俗地說就是：無形的生有形的，無形的管有形的。第一，萬事萬物都是由氣脈和氣脈組成各種幾何圖形後填充而成的；第二，萬事萬物出現了以後，都不是死的，都是要運動變化的。所有的運動變化由誰來指揮？還是氣脈。氣脈讓事物在一個正確的軌道上運行，偶爾事物會偏離軌道，偏離軌道就叫病態。爲什麼事物會出現病態？首先是其指揮官氣脈出現了問題，如果氣脈不出現問題，在氣脈的指揮下，肝臟的運行、腎臟的運行等全部是健康的。包括事物運動到一定的時候走向消亡也是在氣脈的掌控之下的。爲什麼事物會走向消亡？這也是由氣脈的一個根本特性所決定的，這個根本特性就是所有現象界的事物都是無常的。當這個事物消失的時候，指揮、掌控這個事物的氣脈也隨之消失，它們是一榮俱榮、一衰俱衰的。所以我們在屍體上是找不到經絡、氣脈的，因爲屍體是一個死物，一旦人死了，氣脈就會跟著消失。西方人說，解剖屍體後沒找到經絡，就證明經絡是不存在的。當然在這個時候經絡、氣脈是不存在的，即使存在也是以另外一種形式存在，是以指揮一個死物的形式存在，指揮一個活物與指揮一個死物，氣脈的特點和性質都是不一樣的。

因此，我們衹要掌控了氣脈，就掌控了萬物，我們衹要改變氣脈的結構，就可以改變一切事物，所以就出現了穿牆、遁地、隱形等神奇現象。爲什麼人能穿牆？要麼是人的身體發生了本質的變化，要麼是牆發生了本質的變化，或者是人和牆同時發生了重大的變化，總之至少要有一個發生變化，這樣人才能穿牆而過。要讓人或牆發生變化，不是直接去指揮身體或指揮牆，而是去指揮這個身體和這個牆背後的氣脈。衹要掌控了氣脈，就可以掌控這個牆，就可以掌控這個身體，就可以讓這個身體或這個牆按照我們所期望的樣子去變

[1] 此處的密宗指兩個密宗：印度教密宗和佛教密宗。佛教密宗來自印度教密宗，印度教密宗來自瑜伽，因此，這兩個密宗的總源頭都是傳統的瑜伽。
[2] 在西藏到處可以看到壇城，有平面的壇城（較多見），也有立體的壇城。常見的平面的壇城是一個有四個城門的城，每一個城門上坐著一個佛，城中央也坐著一個佛，這個城是四方形的，背景是一個圓圈，在圓圈的外圍有很多佛菩薩。在現實中，我們還可以看到很多用沙畫畫出來的壇城。

化。這樣就可以入火不焚、入水不溺，在岩石上像按豆腐一樣留下手印和腳印，就可以讓身體以光態形式存在，就可以走向永恆等等。也就是說，各種不可思議的神奇之事，包括創造事物，比如變出一個杯子、分身法等，都是可以通過改變氣脈的方式來實現的，也就是可以通過改變母的形式來達到改變子，而子本身不需要改變，衹需要改變母。一旦掌控了氣脈，小則祛病健身，大則超越生死。這是用西方的自然科學永遠沒有辦法解釋的，因爲這是另外一套科學——生命科學。自然科學永遠解釋不了生命科學，自然科學與生命科學永遠不可能交叉。

在東方文化中，將存在分成三個層面：現象存在，氣、脈、明點（關於明點，後文有詳解）存在，本體存在。現象存在就是我們現在所處的這個看得見、摸得著的表相世界。本體存在就是心性，心性是最終極的存在。在現象存在與本體存在之間還有一個過渡性存在，這個過渡性存在就是氣、脈、明點存在。氣、脈、明點存在就像一座橋樑一樣，橫跨兩頭，橋的這頭通現象世界（物質世界），橋的那頭通心性（意識、心靈）。或者說，氣、脈、明點就是緊緊地把物質與心靈綁在一起的中間那根繩子、那根紐帶，衹要氣脈一變化，它對心性的影響先不說，它對現象世界的影響特別大，因爲它是現象世界的根。

脈的結構就是壇城（又名能量的結構、力量的結構），這種結構有一個下限，有一個上限——下限通物質，上限通意識（即通心靈）。因此，壇城可升可降——降，則爲物質世界；升，則爲心靈世界（又名意識世界、智慧世界）。壇城也可以不升不降，保持它自己，保持它自己就叫壇城（又名能量世界）。其中有三個概念：物質、能量、精神（即意識）。這三者在現象世界中相對獨立，構成了三個不同的世界，但在最終的地方它們是融爲一體的，是不分彼此的，是完全融通的。它們是怎麼融通的？它們中間的紐帶就是氣、脈、明點。

最低級的壇城是物質結構，物質是壇城的最低表現形式（又名最低存在形式）。我們看得見的這個世界，包括銀河系、太陽系、山河大地、我們的肉體、我們的心肝脾肺腎等，都是壇城的最低結構、最低層次、最低存在形式，都是氣脈的外化。比如心在肝的左邊，肝在肺的下邊，這些結構都是壇城。

最高級的壇城就不再是能量結構了，而是由能量結構上升到了精神結構，上升到了意識結構（意識形態、思維方式）。脈的最高存在狀態就是意識。意識的結構簡稱爲意壇城。也就是說，你的意識、你的精神就是意壇城。不同的精神結構會出現不同的精神世界。你信仰什麼，你信奉什麼，或者說你相信什麼，你就能看到什麼，就是這麼神奇。如果你的精神結構是佛教化的，你在精神結構裡就能看到佛，而且真實得不得了。有的工夫深的人可以把他看到的佛菩薩放在手心上並讓別人也看到，還能用照相機拍出來，或者他把自己想像成觀世音菩薩，別人肉眼看到的他就變成了觀世音菩薩，而且這還不是錯覺，因爲可以用照相機拍出來。在中國西藏有不少這樣的人。

有人說，既然用照相機都照出觀世音菩薩來了，那就說明觀世音菩薩是存在的。但我仍然堅持說這個世界上沒有觀世音菩薩，我誓死堅持這個觀點，永不放棄。爲什麼我堅持這個觀點？因爲這個世界上就沒有觀世音菩薩。那既然沒有觀世音菩薩，用照相機照出來的是什麼？是這個人的意識形態的外化，因爲他腦中有觀世音菩薩，腦中的觀世音菩薩外化出來，外化爲光，爲電磁波（電磁場），就是所謂的「被照相機照到了」，實際上衹是被照相機捕捉到了相應的電磁波而已。光是什麼？光就是電磁波。這個人發出了某種觀世音菩薩形狀的電磁波，這個電磁波被照相機捕捉到了，於是照片上就出現了觀世音菩薩。其實衹要仔細想想，就會發現這一點都不神奇。

爲什麼能夠出現觀世音菩薩形狀的電磁波？因爲觀世音菩薩就是一種結構，與桌子是一種方形的結構是

一樣的。這種結構是從哪裡來的？是一種意識結構的外化。這種意識結構就是意壇城，或者我們姑且將其稱爲「意脈」，它是氣脈的最高存在形式。氣脈的最高境界就是意識的形態、意識的結構。比如天人想要吃烤鴨，馬上在他面前就出現了一隻烤鴨。這只烤鴨到底是真的還是假的？絕對是真的烤鴨。這只真的烤鴨是從哪裡來的？從意識中顯化出來的，是脈的外化，或者說是某種能量結構的具體化。

㈢脈的分類

1.相對固定的氣脈和相對不固定的氣脈

全身所有的氣脈可以分爲兩種：一種是相對固定的氣脈，一種是相對不固定的氣脈。相對固定的氣脈，有點像長江水、黃河水，由於長江的河床、黃河的河床都是固定的，所以水就一直順著河床流。人們平時所說的經絡，比如十二正經、奇經八脈等都是固定化了的氣脈，但這衹是氣脈中的一類而已，不代表所有氣脈。還有一類氣脈是不固定的，有點像水，流成什麼樣就是什麼樣，流到哪裡就是哪裡。在祛病健身方面，固定化了的氣脈才好操作，不固定的氣脈不好操作。比如中醫的針灸按摩是不用不固定的氣脈的，中醫也沒有辦法發現不固定的氣脈，所以衹能用已經固定化了的氣脈來診治疾病。不固定的氣脈衹有在修行人這裡才被運用。

按照瑜伽學說，固定化了的氣脈大大小小共有七萬兩千條。這七萬兩千條氣脈可以比喻爲一棵樹，這棵樹的樹幹就是最重要的氣脈——中脈。在中脈上有七個相對集中的能量中心，人們稱之爲「七輪」：

第一個能量中心在頭頂百會穴區域，瑜伽學說稱之爲「梵輪」，由於它位於頭頂上，故又名「頂輪」。頂輪是其餘六個輪的母輪，另外六個輪都是它的子輪；

第二個能量中心在兩眉之間往裡面去的位置，在頭腦的正中間有個雞蛋大小或者說小孩的拳頭大小的區域，叫「眉間輪」；

第三個能量中心在咽喉裡面，叫「喉輪」；

第四個能量中心在胸腔內部，叫「心輪」；

第五個能量中心在肚臍內部，叫「臍輪」；

第六個能量中心在小腹內部肚臍以下三寸的位置（道家稱之爲「下丹田」之處），叫「腹輪」；

第七個能量中心在會陰穴的位置，因爲它的位置最低，相當於大海的底部，由於大海的底部是最低的位置，故人們形象地稱之爲「海底輪」。

這就是七個輪，七個輪被中脈所貫穿。瑜伽裡面所謂的「輪」，其實就是中心的意思。這七個輪就是中脈和全身氣脈之總調控中心。在皇冠瑜伽和密宗看來，分佈在中脈上的這七個輪不衹是全身氣脈的調控中心，它們同時也是人類不同檔次之意識中心。生命的層次取決於此生命中的意識覺醒之層次。不同的輪既是不同的意識成長之階段，也是不同的意識覺醒程度之中心，疏通中脈可以讓我們的意識由初（低）級慢慢地上升到高級狀態。激活或開啟不同的輪，就是激活或開啟生命中不同的意識層次。而頂輪，則是意識的終極覺醒之輪，此輪一旦被激活和開啟，學人可獲得如佛陀之大徹大悟，進入生命本有不生不滅之永恆而獲得最後之自由與解脫，同時也將獲得和開啟生命內涵本有之全部先天之智慧而徹見宇宙人生之真相。學人至此，如大

夢初覺，如長夜日出。以是之故，皇冠瑜伽、昆達裡尼瑜伽和密宗等，皆十分重視中脈和七輪之修行。[1]

這七個中心或者說這七個區域是怎麼來的？其實這七個區域就是明點（關於明點，後文有詳解）的放大化，就是比較大的明點。明點到底有多大？這個沒法說，因爲明點既可以小，也可以大，小到無形，大到無限大。一般情況下，明點就是一個小小的亮點。道家把明點稱爲「玄關」，道家認爲，對於煉內丹的人、修行的人而言，最重要的就是發現玄關。道家關於玄關的位置，至少有五十到八十種說法：有的人說玄關在下丹田；有的人說玄關在上丹田；有的人說玄關沒有固定的位置，不在身體內，而在身體外，在眼前三寸之處；有的人說玄關在頭頂上三寸之處……也就是說，身體內外幾乎任何一個位置都有可能被指認爲是玄關。其實所謂的「玄關」說的就是明點。明點分爲內明點和外明點。內明點在氣脈之中，內明點是氣之精華。外明點在自然界空間中的任何一個位置。理論上講，明點有多少個數不過來。任何一個明點，衹要你能夠發現它、看到它，並跟它建立聯繫，你就可以用這個明點隨意做一切你想做的事情。小則獲得身心健康——你衹要看到這個明點，看到它本身就能淨化身心、增長智慧；大則超越輪迴，了生脫死，洞徹生命真相。

在金剛乘佛法中，有很多個極樂世界，每一個佛都有自己的極樂世界，都有自己的壇城，都有自己的淨土，佛家稱之爲「佛國淨土」，簡稱「佛國」，比如阿彌陀佛就有一個西方極樂世界。這些佛國是怎麼來的呢？就是由明點放大出來的。明點一放大就是一個佛國，一收回來就是一個明點。按照佛家的說法，當明點放大成爲一個佛國的時候，別人就可以往生到你的佛國。如果有的人覺得輪迴太苦，不想再進入輪迴了，但他又沒信心去成佛，努力也不夠，怎麼辦？還有一個補救的辦法，他念哪一位大成就者的名字，死後就會生在這位大成就者的佛國之中。如果他念阿彌陀佛的名字，死後就可以生在西方極樂世界之中；如果他念釋迦牟尼佛的名字，死後就可以生在釋迦牟尼佛的淨土之中。在淨土中是沒有輪迴的，他可以在裡面繼續修行。但這並不代表著他生在淨土中就一定可以成佛，如果他很笨，生到淨土中後，他還是那麼笨，不過在淨土中有個好處，他在淨土中的笨與之前的笨結果不一樣了——之前的笨，他會在不斷的輪迴中；但淨土中的笨，他不再入輪迴了，哪怕笨死了都不入輪迴了。爲什麼他不再入輪迴了？因爲他已經在淨土中了，在淨土中他就可以放心了，修好了當然更好，修不好的話，最低限度他也可以不再入輪迴了。任何一個有成就的人都有自己的淨土。這個淨土是怎麼來的？你衹要能夠找到一個明點——明點的數量很多，你不用管那麼多，你衹要能找到一個明點，把它一放大，就是一個淨土。誰找到了這個明點並將其放大，這就是誰的淨土。所以淨土不是一個多麼神秘的東西，也不是一個多麼高不可攀的東西。你現在用肉眼看到的這個世界、在顯微鏡和望遠鏡下看到的這個世界、西方物理學中的這個世界、有日月山河的這個世界，就是由一個明點化現出來的，所以你現在就在明點之中，衹是你自己不知道罷了。其實你看到的銀河系就是由明點具體化、放大出來的。如果你能夠操控明點，你就可以用這個明點再生一個地球出來。現實中不管你能不能做到，但至少在理論上是成立的。

過去的修行者都是生命科學的探索者，對生命的真相和內涵有著極其深刻的體悟，他們在發現固化了的氣脈的特點和規律的基礎上，爲了實現各自的目的，還人爲地開創了新的氣脈。新的氣脈是怎麼開創的呢？他們通過長期的觀修、長期的禪定、長期的體悟，慢慢地就體悟出了固化的氣脈的一些特點、一些規律。這非常像騎自行車，我會騎自行車，你不會騎自行車，如果讓我向你解釋自行車有兩個輪子，但人騎在上面爲何不僅不會倒，還能想騎多遠就騎多遠，我是無法用語言來說明白的，因爲這裡面包含了對分寸和力量的把握——如果車往左邊倒了，你就往右邊偏一點，如果車往右邊倒了，你就往左邊偏一點，具體往左邊偏多少，往右邊偏多少，無法用語言說得清，衹能說你也去騎吧！這純粹靠經驗，騎久了你自然就懂了。氣脈也是如

[1] 關於氣脈和七個輪更詳細的論述，可參考拙著《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》。

此，它是超越語言的，是無法表說的一個東西，衹有你長期地去體悟它、感悟它，感悟到一定的時候，你就把握了氣脈的特點和規律，在這個基礎上，你就可以自己開創出新的氣脈。

開創出新的氣脈是什麼意思呢？比如你可以從一個明點中顯化出你想要的任何一個東西，如果你的肝有病，或者你想給一個人治肝病，你就可以從明點中顯化出或者說變現出一個很好的、健康的肝，用來取代這個人已經生病了的肝，你就想像著把他生病的肝拿出來，把這個健康的肝放到他的肝區去，這樣就可以治療他的肝病。不管這個人是在一千里之外，還是在你的面前，治療效果都是一樣的，因爲距離是沒有意義的。這就是對氣脈的一種運用。也就是說，你可以根據自己的需要，隨意地組合氣脈、明點、壇城。這種臨時想像出來的、組合出來的氣脈，被稱爲「臨時性的氣脈」。它是活的氣脈，與我們身體這個固化了的氣脈不是一回事，但它又與這個固化了的氣脈有關係。前提是，你要對固化了的氣脈有一定程度的瞭解和領悟，你才可以很自如地運用氣脈來做出一切想做的事情。

2.內脈和外脈

脈分爲內脈和外脈。[1]體外的能量結構圖（又名力量結構圖或勢力結構圖，因爲能量就是力量就是勢力）叫外脈，體內的能量結構圖叫內脈，而且這種結構是動態的，不是靜態的。也就是說，除了人體內部有氣脈之外，在人體外部，大自然（包括動物和植物等）中也有氣脈。動態的意思是它與時間相關聯。這就涉及了時間和空間。結構指的是空間概念、空間結構。比如桌子是方形的，這是一種結構。方形有方形的力量，圓形有圓形的力量。衹要有結構，就有勢（勢力），比如方是方勢，圓是圓勢。有勢就有力產生。這個力特別微妙，這個力既包括了物理學中所說的力，又遠遠超出了物理學中所說的力，比物理學中所說的力還要深廣得多。脈一旦結構起來，就叫壇城。壇城就是能量的結構，能量的結構是立體的，有著無限多種可能性。

社會上有很多不懂生命科學的人特別愛使用能量這個概念，喜歡說「正能量」「負能量」「感受能量」等等。他們說得沒錯，但非常零碎、非常片面，他們的知識是偏而不全的。他們從樹上摘了一片樹葉，把這片樹葉無限放大，就形成了一個課程。這是目前社會上各種學習班最嚴重的問題。也不能說他們完全說錯，但他們衹是抽取了東方文化中的某一點，把這一點打造成了一個課程。如果把整個東方文化比喻爲一棵完整的樹，這棵樹一定要有花、有果、有葉、有枝、有幹、有根，這纔叫一棵完整的樹。如果它衹有一點而沒有全部，我們不能說它是樹，比如完整的樹不等於樹皮，也不等於樹葉，所以不能以點蓋面，誤導別人說這片樹葉就是樹。衹有花、果、葉、枝、幹、根等有機結合，纔是一棵完整的樹。他們講的是知識，但不是完整的知識；他們講的是智慧，但不是完整的智慧。知識與完整的知識、有系統的知識，是完全不同的兩個概念；智慧與完整的智慧、有系統的智慧，是完全不同的兩個概念。東方文化就像一棵樹，是完整的，是有系統的。我們不能東抓一點西抓一點，然後說這就叫東方文化，這是不可以的。我們要明白完整的東方文化是什麼樣子的，這非常重要。社會上講的氣脈衹是氣脈的一部分，僅僅把脈作爲一個體內能量運行的通道。這有沒有錯呢？沒錯，但這衹是脈最爲淺表的部分，還沒有觸及真正的脈的概念。真正的脈的概念是能量的結構圖（又名力量的結構圖）。

風水就是研究物質結構的。有什麼樣的物質結構，就會形成什麼樣的作用，有好的作用，也有壞的作用。能形成好的作用的就是好風水，反之就是壞風水。說到底，風水就是壇城。壇城是什麼？壇城就是能量結構，就是脈。所以說風水就是脈。風水講究龍脈，所謂的「龍脈」就是氣脈，但這是外在的脈。整個宇宙的物質都是外脈，或者說是外脈的物質化表現形式，包括九大行星圍繞太陽轉也都是外脈。九大行星與太陽之間構

[1] 有內明點和外明點，就有內氣脈和外氣脈，因爲明點一拉開就是脈。

成了一個立體的圓形的運行圖，這個運行圖就是壇城。爲什麼將其稱爲壇城？因爲一切物質結構都是能量的固化狀態或物化狀態。

外氣脈與內氣脈是相應相通的。衹要把內氣脈疏通了，外氣脈就隨之暢通；反過來說，衹要把外氣脈疏通了，內氣脈就隨之暢通。萬事萬物之間都不是孤立的，而是相互之間都有著聯繫。中國人和印度人都共同承認一個觀點：人體是一個小宇宙，人體這個小宇宙是外面這個大宇宙的縮小版，或者叫全息版。凡是外面這個大宇宙有的，我們的身體就有；凡是我們這個身體有的，外面的大宇宙就有。小宇宙與大宇宙息息相通，這個息息相通不僅僅是西方自然科學中的化學意義上的、數學意義上的、物理學意義上的相通相融，更主要的是生命學意義上的相通相融，也就是氣脈的相通相融、相互全息，萬物之間通過氣脈相連。如果把我們內在的這個小宇宙展開就是外面的大宇宙，如果把外面的這個大宇宙縮小就是我們的身體。我們與萬物之間是一個放大和縮小的關係，沒有本質上的差別。這是數千年來整個中國文化和印度文化都共同承認的一個理念。對於中醫和瑜伽學說來說，既然承認內在有經絡、有氣脈，就要承認外在也有經絡、有氣脈，因爲內外是一樣的，衹是放大與縮小的關係。在中國古代，有一個詞叫「萬物相應」，意思是物與物之間都是相互感應的，還有一個詞叫「天人相應」，意思是天地的變化會影響到人，人的變化同樣也會影響到天地。不管是「萬物相應」，還是「天人相應」，爲什麼我一變化，外界就有變化，或外界一變化，我就有變化？我和外界之間的那個鏈接是什麼？就是外氣脈。外氣脈就是我們與外界、外界與外界、事物與事物之間相互溝通的一個渠道和途徑。

我們平時所說的氣脈主要指內氣脈。在中國的中醫裡，經絡就屬於內氣脈。在印度的瑜伽學說裡，人有七萬兩千條氣脈。雖說是七萬兩千條氣脈，但實際上到目前爲止，我走遍了印度絕大部分地區，翻遍了全印度最大的、藏書最豐富的圖書館——德裡大學圖書館裡所有與哲學、氣脈學、瑜伽學相關的書籍（因爲我是德裡大學的訪問學者，我有借書證，可以在德裡大學圖書館的任何一個地方借書，它所有的地方對我都是開放的），從來沒有見到一張把七萬兩千條氣脈一條不落地畫出來的圖，所以七萬兩千條衹是個理論數字，事實上沒有人親自把它數出來。最常見的也就是一百多條氣脈，這一百多條氣脈是被清楚地畫出來的，它們有清晰的位置並被標上了名字。在中國的中醫裡，算上十二條正經和奇經八脈，加起來也才二十條經脈（經絡系統的主幹），但印度已經發現了一百多條氣脈，這就已經很不少了。

中脈之外的氣脈是從中脈中像樹枝分杈一樣分出來的。具體是怎麼分出來的呢？中脈中的七個輪的每個輪都分出數量不等的氣脈。比如由頂輪分出32條氣脈，頂輪的氣脈就像傘一樣，這些分支氣脈出來以後是往下走的，因爲頂輪在頭頂上，所以它們衹能往下走；由眉間輪分出16條氣脈；由喉輪分出16條氣脈；由心輪分出8條氣脈；由臍輪分出64條氣脈……這七個輪加在一起，大約共分出一百多條氣脈，這一百多條都是相對大一點的氣脈。這些相對大一點的氣脈就像樹枝分杈一樣，還可以再分叉，再分叉……那些越來越小的氣脈就無法計算了，所以籠統地稱之爲七萬兩千條氣脈。我們知道這上百條氣脈是從這七個脈輪中分出來的就行了。

七個脈輪其實就是大一點的明點。中脈中貫穿著這七個大一點的明點。衹要是明點，基本上就是萬能的，就可以做任何事情，就看你怎麼激活它，而且這個激活還分級別，是初步激活，還是徹底激活。任何一個脈輪被徹底激活後，都可以放大出一個極樂世界，放大出一個我們肉眼看到的這個物理世界。也就是說，不管是抽像的世界，還是具象的世界，都可以從這七個輪、七個中心中顯化出來，所以明點就像一個無底的藏寶洞一樣，你可以無休止地往下挖，無休止地激活它，不斷地激活，不斷地激活……激活到最後，這個明點就沒有了。明點是心性的具體化，你把這個明點不斷地往深處挖，挖到最深處就沒有明點了，挖到最深處就是

心性本身，而心性本身是無形無相的。因此，明點的本質是空的。這個空又可以把它理解成超越性，因爲心性本身就有超越性，超越性是心性最大的一個特點。因爲超越，所以無形，因爲一切有形的東西全部被它超越了。心性是絕對無形的東西，又被稱爲「絕對存在」。任何一個東西，衹要它是一個絕對存在，它就一定是無形的，它不可能是有形的。

理解東方文化要有較好的哲學素養，東方文化說到最後都是哲學討論。但是，東方的哲學與西方的哲學是不一樣的，東方的哲學不是空談，而是建立在洞察、洞見之上的，西方的哲學是建立在邏輯推導之上的，尤其是建立在辯證邏輯和形式邏輯的推導之上的。西方的哲學不能給我們帶來生命的內解放，而東方的哲學一旦學通透了，就是開悟，就是成佛。因此，東方的哲學與西方的哲學有著本質上的差異。東方的哲學才有真正的價值，西方的哲學價值不大。在西方，很多人不喜歡哲學，覺得哲學就是一種概念遊戲、一種思維遊戲，與小孩子玩的遊戲沒有本質上的差別——小孩子是用玩具玩遊戲，而西方的哲學是在精神裡面玩高級的概念遊戲、思維遊戲。因此很多人說，我是成年人，老玩遊戲有什麼用，還是現實點，學點別的實用的東西。在西方，喜歡哲學的人不多，但在東方，要想解脫，要想覺醒，要想獲得大成就，首先必須成爲一個東方式的哲學家。在東方，哲學不是一種概念遊戲，東方的聖賢們一再反對把哲學弄成一種概念遊戲。東方人把哲學當作一個洞見——你對哲學探索到什麼程度，你對自身和宇宙的洞見就達到什麼程度；你對自身和宇宙的洞見到達什麼程度，你就解脫到什麼程度。因此，在東方，哲學的探索與生命的解脫是緊密掛鉤在一起的，理明法透本身就是解脫——你不斷地研究理論，研究透了，你就解脫了、開悟了。所以這種透不是簡單意義上的思維上的透，而是整個生命的透、整個身心的透，一旦整個生命、整個身心透了，自然就獲得解脫了。比如關於東方的氣、脈、明點，僅僅是聽理論，你就差不多能掌握一半了，就至少能把它的作用和威力實現出一半來，剩下的一半你稍微努力努力、修行修行，就能全部掌握了。所以，東方的哲學不是空洞的、玄乎的理論，不要以爲它好像與現實沒多大關係，不是這樣的。你衹要把它聽透了，至少就能掌握一半。因此，在東方，一個修行人首先一定是一個學富五車的人，一定是一個理論家、一個思想家，其次，才能成爲一個修行者。

因此，修行人如果不讀書，斷然是不可能有成就的。除非你擁有像禪宗祖師們那麼好的慧根、那麼好的悟性，那你可以暫時忽略一下讀書，但如果你衹是一個普普通通的人，沒有那麼好的慧根，你還是從理明法透入。自古以來，沒有大師和宗師不學富五車的。現在的很多修行人只顧在家裡閉門造車，一味打坐，以爲這就叫修行，其實根本不是這麼回事。一個修行人，要做的第一件事就是讀書，等把儒佛道的書全部讀得差不多了，才回來打坐，那個時候才能坐懂、坐通。不然的話，你在那裡閉眼坐著，腦子裡整天想著東邊的鄰居欠自己十元錢還沒還，西邊的鄰居昨天罵了我一聲，明天我要去罵他。如果你滿腦子想的都是這些東西，在那裡裝模作樣地打坐，你以爲你真的是在禪修嗎？別玷污「禪修」這個詞了，你那叫「打妄想」。真正的禪修，必須把儒佛道的經典全部讀通，不是讀了，讀了沒有用，而是要讀通、讀懂，在這個基礎上再去打坐才叫真正的打坐。

我的那些師父們，全部學富五車，家裡都是一屋子的書。我到他們家裡去的時候，他們家裡的桌子上、椅子上、床上到處都擺滿了書，有的連凳子都沒地方放。不是一個師父是如此，而是對我影響最深的幾個師父全部是如此。而且這些書都不是什麼閑書、地攤書，都是人類最爲重要的經典，都是很嚴肅、很深奧的著作。他們晝夜不停地看書，一看就是一輩子。對修行人來說，看書是一輩子的事，不是說今天我心情好就看一下書，明天我心情不好就不看書了，不是這樣的。修行人要把看書看得像呼吸一樣，衹要活著就得呼吸，衹要活一天就得看書，這纔是修行人。

美國心理學家和行爲學家馬斯洛（A．H．Maslow，1908－1970年）提出了一個著名的需求層次理論，他把人的種種需求按重要性和發生次序歸納爲五個基本層次：第一，生理的需求：人的食慾、性慾以及對住房等的需求，這是人類最低級也是最迫切的基本需求。第二，安全的需求：人的生理需求得到基本滿足後，就會產生一系列希望免遭危險、保護自身安全的需求。第三，社會的需求：人的生理和安全需求得到相對滿足後，就會產生對社會的需求，包括社交的願望、希望獲得情感和精神上的支持、在群體環境中愉快地生活、對離群索居的孤獨生活感到寂寞和痛苦等。第四，自尊的需求：包括自尊心、自信心，對能力、知識、成就的自豪，對威望、榮譽、地位的需求，希望得到他人與社會的承認和尊重等。第五，自我實現的需求。[1]什麼叫自我實現？就是通過某一項事業使自己得到人生價值和人格等的充分實現，成爲社會各個領域的精英，比如成爲音樂家、作家、政治家、企業家等。他們在成爲社會各領域的精英後，發現人生仍然不完美，仍然有某種不足，所以他們就進入了第六個階段——超越自我階段，用東方人的話說就是進入了靈性修行的層面，進入了實現終極關懷的層面。[2]因此，真正的修行人是世界上最傑出、最頂尖的一群人，他們已經完成了前五個階段，進入第六個階段了。

過去的修行者都是文明的推動者、歷史的推動者、思想的推動者、道德的推動者，都是推動型的人物、引領型的人物，都是所處時代的領袖，都是時代的引領者；而現在的修行者反過來都被時代引領著——整個顛倒過來了。現在的很多修行人以修行爲名，行懶惰之實，把修行作爲一個擋箭牌，家人喊他幹點活，他說：「你沒看到我在修行嗎？」所謂的「修行」成了懶惰的一個藉口，成了從早到晚什麼活都不想幹的一個藉口。這根本不是修行。

---

[1] 魏海波、史宇航主編：《行政管理學簡明辭典》，南京：江蘇人民出版社，1986 年，第 25 頁。

[2] 什麼叫靈？靈就是終極存在。什麼是終極存在？什麼樣的存在才叫終極存在？就是絕對的主體性存在，佛家叫「證悟法身」，道家叫「與道合一」，瑜伽叫「梵我一如」，儒家叫「天人合一」，名相不同，其實意無非是全面地融入那個絕對的主體性存在，以此來實現（恢復）靈性的健康。

如果我們不融入主體性存在，沒有實現我們的終極關懷，情況會怎麼樣呢？我們就會得病，必然會患上一系列的疾病，過去稱此係列症狀爲「靈性飢渴癥」，我們生命科學稱之爲「終極關懷缺失癥」。此症狀是一組癥侯群，是由一系列的症狀和病態所構成，且每個人的具體表現也不盡相同。我們在此祇是擇其主要症狀介紹一下：

第一是漂泊感，像氣球一樣，像斷了線的風箏一樣，到處漂泊，像一個沒有人收養的流浪狗到處流浪。

第二是空虛感，覺得活著沒意思、沒價值，活著沒勁，儘管有吃有喝但活著沒勁，一點意思都沒有。

第三是恐懼感，來自死亡給我們的恐懼。我們一生都在死亡的陰影下，被死亡壓迫得喘不過氣來，每當我們一想到死亡，就會顫抖，就會緊張。

第四是不安全感，這是漂泊感的另外一種感受，我們的身、我們的心、我們的生活，沒有真正意義上的安全感，沒有找到永恆的安全港灣。

有些人認爲，沒有安全感可能是因爲我身上的錢少，等我錢多了就好了。錯！等你錢多了，你更沒有安全感了，因爲你還要擔心你的錢的安全。也有一些人認爲，沒有安全感是因爲自己的權力沒有足夠大。其實權力越大越如履薄冰，更沒有安全感。安全感與權力的大小、與金錢的多少都沒有關係。

沒有安全感，真正的原因是來源於對終極關懷的缺失，祇要沒有實現自己的終極關懷，我們就生活在不安全感中。終極關懷，也就是那個法身、那個上帝、那個道，是我們永恆的家園、永恆的安全港灣。你祇要一天沒有達到梵我一如、天人合一，你就一天生活在非安全感中，這是必然的。不管你有沒有受過高等教育，不管你是什麼文化背景，不管你是什麼性別、什麼年齡段，祇要你沒有實現你的終極關懷、你的靈性關懷——漂泊感、空虛感、恐懼感、不安全感等就必然如身影一般緊跟著你，所有人都是如此，無人可以例外。西方的基督教把這種感受稱爲「上帝的呼喚」，或者稱爲「神的呼喚」。神用你的空虛感、不安全感、漂泊感等等來呼喚你。祇要你有這些感受，就證明你離上帝越來越遠，上帝就呼喚你回家。佛家把「終極關懷缺失癥」稱爲「罪業的懲罰」，儒家則稱之爲「良心的不安」。總之，呼喚也好，懲罰也好，不安也好，都是一種病態的現象、一種不健康的現象、一種異化的現象。

「終極關懷缺失癥」，有缺失就有遺憾。有缺失有遺憾，就證明你的存在不圓滿，那麼你就要去奮鬥，去追求圓滿和完美，這就是東方人爲什麼要追求解脫、追求修行的原因。修行是什麼？修行就是追求終極的靈性成長，最終實現靈性的圓滿。祇要我們的靈性不圓滿，得不到實現，我們的一生就會處在漂泊、恐懼、空虛、無意義等各種不良感受之中。如果這幾種感受沒有從我們的生活中永遠地消失，我們就不可能獲得真正而恆久的幸福和快樂。恐懼感、恐死感越強，幸福指數就越低；反之，你越是超越你的恐懼和死亡，你的幸福感就越強。

一般人痛苦地生活一生，很多時候其痛苦不是來自身體的疾病，也不是來自精神的疾病，而是來自靈性未能經由修行和明師開示而獲得實現和彰顯所致。沒有實現靈性的需求，沒有實現人道合一、梵我一如，我們就在病中，這個病更多的是指靈性的疾病，指的是我們的存在性疾病。這種病才真正是人類需要關注和解決的終極疾病。佛家的明心見性，道家的成真人，儒家的成聖賢，基督的道成肉身，瑜伽的梵我一如等等，是徹底治癒「終極關懷缺失癥」的良藥，不僅可以實現生命的終極圓滿，同時也是實現靈性健康的不二法門。（潘麟：《以心傳心》，北京：中央編輯出版社，2017 年，第 206—208 頁。）

㈣脈與經絡的異同點

中醫的經絡是最簡單化、最淺表化的氣脈，是氣脈的一部分。氣脈包含了經絡在內，但比經絡的內涵要深廣得多，也複雜和奧妙得多。中醫的經絡和瑜伽學中的氣脈相比較而言，有以下不同：

第一，數量不同：中醫的經脈共計二十條，但瑜伽學中的脈則非常之多，共計七萬兩千條。重要者三條，即中脈（自頭頂百會穴至會陰穴之間身體正中的一條脈）和中脈兩側的左脈與右脈。

第二，運行路線不同：中醫認爲體內真氣運行的路線——經絡，它們的分佈除帶脈外全部是縱向運行的；而瑜伽學說中的氣脈則不同，除了中脈和其左右兩側的輔助氣脈左脈與右脈是縱向運行之外，其餘氣脈全部是橫向運行的。

第三，沿途有無穴位不同：中醫的經脈沿途有穴位，瑜伽學說中的氣脈沿途沒有穴位。

第四，與意識的關聯程度不同：經絡在中醫中受時辰的控制，不太受或基本不受人的意識的控制，它與人的意識的關聯比較遠，前提是經絡與意識之間是有關聯的，但這個關聯比較鬆散。而在瑜伽學說中，氣脈與意識的關聯十分緊密，緊密到二而一、一而二的程度，在很多時候，氣脈與意識就是一回事，不是兩回事。所以在瑜伽學說中，脈中的氣直接決定著我們的意識。如果脈中的氣是濁氣或者叫業氣（受到不良的惡業、黑業污染的氣），直接會導致我們的意識也是混沌的。氣被污染得越重，我們意識的混沌程度就越重，我們的智慧就被異化和扭曲得越厲害，這是成正比關係的。如果我們通過某種修行淨化了氣脈中的氣，祇要氣一淨化，我們的心智就淨化了，心靈就淨化了，心靈的理解力、領悟力、洞察力等就隨之提高，即我們的智力、智商就隨之提高，我們的般若智慧就如其所是地彰顯出來了。氣淨化到極致是什麼樣子的呢？淨化到極致就叫「心氣不二」或「智氣不二」。徹底淨化了的氣就不再叫氣了，就有了一個新的名字叫「智慧氣」，它就是以氣的方式體現和存在的般若智慧，即氣就是般若智慧，般若智慧就是氣。

第五，功效不同：對經絡的疏通與調理屬於養生、祛病之術（養生、祛病祇是氣脈的極小一部分功能），祇能讓人獲得健康，除此之外沒有別的功效；而修煉氣脈是終極覺醒之法，可以讓人獲得開悟覺醒等成就（氣脈最主要的功能），在追求終極覺醒的時候順帶著就會達到祛病健身之效。

以上是中國的中醫和印度的瑜伽學說在對經絡和脈的認識上的重要差異，但兩者在認識上也存在著相同之處。其相同之處是：中國的中醫和印度的瑜伽學說都認爲，人體的疾病是氣之變質和惡化以及經絡（脈）阻塞不通所致，經過中醫治療或練習瑜伽，淨其業氣，通其經絡（脈），則百病皆消。[1]

三、什麼是明點

㈠明點的定義

心性是無處不在的，是無限的，也是無形的，到了現象世界層面的時候，這個無限無形的心性就會自發地將自己濃縮爲一個點，這個點在印度的瑜伽和中國西藏的佛法中被稱爲「明點」。明點是般若智慧在能量世界和物理世界的偶爾現身。

---

[1] 潘麟：《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》，合肥：黃山書社，2012 年，第 91 頁。

任何人初於陽光下，凝視眼前數尺之外，絕大多數人瞬間即可看到陽光裡有無數如魚籽大小的明亮光點，密密麻麻，難以勝數，如螢火蟲般飛舞，這就是內部之明體通過眼睛投射於外界而凝聚成的「明點」。展開曰明體，凝聚即明點，故明體與明點，實爲一物。衹要一說明白，所有人一下子就能看見明點，非常容易。我們在看到明點後，很快就能看到三五個或更多之明點聚在一起，形成一串，此串名曰「金剛鏈」。數日後，我們就能看到很多金剛鏈並組合成很多形狀，有蓮花型、格子型、矛頭型、瀑布型等等，且形狀逐步由平面型向立體型過渡，此名之曰「壇城」。無論看到什麼，皆非空中之物，實爲內在明體內涵之物，通過眼睛呈現於外而已。

但真正的明點其實不是魚籽狀的，真正的明點是其大無外、其小無內的。明點就是般若，就是法界，就是佛性，就是空性。那爲何呈現在我們眼前的明點是一個個魚籽一樣的小光點呢？打個比方，我們用肉眼看太陽，太陽衹有盤子那麼大，但實際上太陽有多大呢？太陽的直徑約爲139萬公里，約爲地球直徑的109倍，太陽的體積約爲地球的130萬倍。[1]那麼大的太陽，呈現在我們的肉眼中，卻衹有盤子這麼大，這就是人的視覺造成的誤差。同理，法界比太陽還要大得多，太陽再大也還有邊，法界（又名般若、本性、佛性、空性、明點、明體）無邊，其大無外、其小無內，但法界呈現在六道的人道中的某個人眼前的陽光裡，就成了小魚籽那麼大的小光點。因此，我們在陽光中看到的所有的明點都是對法界的嚴重錯覺。我們眼前呈現的魚籽大的明點是不存在的，就如同盤子那麼大的太陽是不存在的一樣。爲何不存在？因爲它是錯覺，它不是真實的太陽。再打個比方，一杯水中呈現出的月亮不等於真正的月亮，但它又真真切切地呈現在了杯子裡，讓人誤以爲月亮比杯子還要小。事實上，杯中呈現的月亮是錯覺，我們眼前呈現的魚籽大的明點也是錯覺。其實這個世界上就沒有一個明點，那有的是什麼？有的是其大無外、其小無內的法界，但法界奧妙就奧妙在它可以以明點、明體的形式存在，以一個大鏡子或立體屏幕式的方式呈現，這屬於最爲善巧的方便法門。我們一方面看著這個鏡子、這個屏幕，看著這個明體，一方面又要清晰地認識到它是錯覺。真正的明體不是屏幕，也不是鏡子，也不是明點，而是無形無相的，它涵攝著十法界所有的眾生，哪怕任何一粒微塵都包含在內。

㈡明點的分類

1.物明點、氣明點和意明點

明點可分爲物明點、氣明點和意明點。心性所有內涵與屬性（如自在性、自覺性、自律性等）爲三類明點之共同本性。

物明點：體內的精華物質之別名，如精子、卵子、內分泌液、骨髓、膽汁、口水等。

氣明點：體內能量之精華，主要聚集在各脈之中。如能很好地啟動這些氣明點，初級階段可達到身體各系統高度和諧健康並充滿生命活力，終極階段可達到將整個肉身轉化爲虹光身。氣明點是體內氣脈中的明點。氣就是能量，氣明點就是能量中的明點，就是能量中的精華。比如紅明點、白明點、無死明點（紅、白明點在心輪中合在一起變成無死明點）都是典型的氣明點。這些氣明點主要在脈中，它們都是實際存在的，本來就有，不是因爲我們觀想才有，不觀想就沒有。氣脈中到底有多少個明點呢？每個人是不同的。不同的年齡，不同的性別，不同的修行成果，明點的數量就不同。一般年齡越輕，明點數量越多；年齡越老，明點數量越少。修行得越好的人，明點數量越多；反之越少。道德程度越高的人，明點數量越多；反之越少。很多僧人去世後荼毗，燒出來的舍利子就是氣明點。他們生前的道德水平高，加上修行得好，氣明點得到了淨化，去

[1] 丁守和、馮涛主編：《中學生文化百科辭典》，北京：北京燕山出版社，1992 年，第 669 頁。

世後就能燒出舍利子。但氣明點的多和少是個概數，因爲這些明點時刻處於生滅之中。秋英多傑仁波切的舍利達到了十萬個以上，仁波切圓寂後其肉身不壞金剛法體還在持續不斷地生長出數以千計、形狀大小不同、顏色各異的舍利，實際上就是氣明點在通過以中脈爲主的這些脈往外擴散，氣明點具體化就成了舍利。

意明點：又名心明點或智慧明點，即般若智慧之本身。在大圓滿中，此智慧最先以肉眼前的明亮光點出現，隨著修持的提高，逐漸增大到無窮。眼前的此智慧明點有多大，則此修行者的般若智慧就有多大，或曰就有多少般若智慧呈現出來。

我們在修持大圓滿之「脫噶」法門時，呈現在眼前的明點就是意明點。意明點是最珍貴的。我們的意明點呈現多大，我們的般若就呈現多大。如果我們的意明點呈現得與天地一樣大，我們的般若就徹底呈現出來了。意明點呈現出多少，氣明點和物明點就會被淨化多少，它們是三而一、一而三的。尤其是氣明點，氣明點淨化多少，意明點就呈現多少，它們是一而二、二而一的。

狹義的大圓滿指阿底瑜伽，廣義的大圓滿包括整個密三乘（生起次第、圓滿次第和大圓滿次第）的全部經論和修行。在大圓滿次第之前有一個圓滿次第，圓滿次第就是修氣脈明點。爲什麼要修氣脈明點呢？因爲衹要把氣脈明點修好了，大圓滿就可以不用修，修氣脈明點就可以成佛。圓滿次第是通過淨化氣明點以達到彰顯意明點的作用。而大圓滿次第的脫嘎是通過彰顯意明點的方式來實現淨化氣明點和物明點的作用，最後把氣明點和物明點徹底淨化掉。徹底淨化掉的意思就是身體變成光，到了那個時候，在一團光中，我們已經分不清物明點和氣明點了，因爲身體已經光化了，氣明點、物明點、意明點，三合爲一，貫通爲一個明點，但在那之前，在常人這裡，是有三類明點的。

2.外明點和內明點

明點可以分爲外明點和內明點。外明點就是太陽、月亮、星星等。內明點可以分爲兩種：一種是我們想像出來的明點，本來沒有，我們把它想像出來了；一種是我們發現的明點——當我們可以內觀的時候，我們就會發現自己的身體裡有很多個明點，這些明點散佈在輪中或散佈在脈中，星星點點，有的小，有的大，小的比芝麻粒還要小很多，大的就是一個光圈或光球，光球有可能像雞蛋大，也有可能像半個身軀大，還有可能比我們的身軀還要大，各種可能性都有，而且它們是變動的，不是固定不變的。

在我們的意識中出現的閃光點又可以分爲兩種：一種是外在的——我們能看到周圍有光點，但這個看到只限於我們自己，別人看不到（此處的「外在」，不要把它理解成外在於我們身體的一個存在，而是我們內在的般若智慧經過眼睛投射到半空中，這個半空中具體地說就是光，光就相當於電影銀幕。表面上看是電影開始了，銀屏上什麼都有，其實不是銀幕上什麼都有，銀幕上出現的任何東西都來自投影儀，投影儀就是我們的身體。所以我們睜眼看到的浮在眼前的明點實際上都是內在的明點的外化，睜眼和閉眼看到的是同一批明點）；一種是內在的——我們閉上眼睛後能看到在自己的精神中有光點。這個光點不是一成不變的，它慢慢地可以變成光圈，光圈又可以變成五彩光圈。這個光圈可以變得非常大，有可能比天地還大，但它還是明點。所以不管是像螢火蟲一樣大，還是比天地還大，它都是明點，而且這兩種明點是可以互換的——巨大的光圈可以收回來變成一個小光點，小光點可以放大到比天地還大。小光點可以變成一片光，在這一片光中有無數奧妙，比如在光中會出現佛，這個佛非常清晰，清晰到什麼程度呢？清晰到佛耳飾上用放大鏡才能看得見的花紋我們都能清楚地看到，佛的每一根毫毛，包括佛的毛孔有多大，我們都能清楚地看到。

爲何西藏人畫的唐卡中的佛像都那麼美，因爲西藏人在繪製唐卡時，是一邊看著他精神中的佛像一邊畫

的。說是在精神中，實際上就是在他的眼前有一片光，光裡面出現了佛像，他一邊看著佛像一邊畫，所以畫得非常精確。那片光就相當於一面鏡子，叫圓光鏡，我們從這面鏡子中想看什麼就能看到什麼。這個圓光鏡還有預測功能。比如如果我們想知道自己三十年以後怎麼樣，就找一個能看圓光鏡的大師，這個大師就可以從他眼前（或意識中）的這片光中看到我們的未來，就像演電影一樣。如果我們想看西方極樂世界，在光圈中西方極樂世界立即就真實無誤地出現在我們面前，就像我們照鏡子一樣，清晰得不得了。明點放大了就是西方極樂世界，濃縮起來就是一個明點。其中就暗含著不僅是西方極樂世界，一切極樂世界、一切佛國淨土，包括所有的佛菩薩，全部能從這個明點中放大出來，一收回來就是一個小點，這個點在我們的體內或體外。我們想看觀音菩薩，從這片光中就能清清楚楚地顯現出觀音菩薩，她可以和我們說話、傳我們法、教我們知識，包括我們想看什麼經文，從這個光裡就能顯化出什麼經文來。

3.有形的明點和無形的明點

明點也相當於一座橋樑，下通物質，上通意識，故明點可以分爲有形的明點和無形的明點。

明點一旦下降，一旦變成了物質，就是唾液、眼淚等內分泌液，還包括精子、卵子、骨髓、腦細胞等，它們相當於身體中的精華部分（或者叫關鍵部分），它們都是物質化的明點（明點的物化），簡稱爲「物明點」。物明點屬於有形的明點，是看得見、摸得著的。

明點一旦上升，上升到意識裡去，就是無形的明點。無形的明點是看不見、摸不著的，比如精神裡面的意明點就是無形的明點。意明點就是意識中的光，就是本性之光（又名自性之光），就是耶穌所言的「我就是光明」的那個「光明」，「我就是生命」的那個「生命」，「我就是真理」的那個「真理」。

如果明點既不上升到意識，也不下降到物質，而是處在能量狀態，它就會有無窮多種變化，不僅能顯化出佛菩薩，還能顯化出各種各樣的世界。宗教中各種各樣的天堂、淨土等，全部是從明點中化現、顯化出來的。明點能顯化出所有我們能想像到的東西和我們想像不到的東西。從理論上講，明點有無限多樣種變化、無限多樣種可能，能顯化出無限多樣個世界，而且這些變化不僅僅在能量層面出現，也有可能在物質層面出現，所以，最大的創造就是氣、脈、明點的創造，氣、脈、明點就意味著創造。因此，衹要我們掌握了氣、脈、明點，就掌握了各種各樣的創造的可能性。

4.淨明點和染明點

明點可以分爲淨明點和染明點：未開悟的人的明點是染明點，開悟的人的明點是淨明點。我們每個人都有明點，之所以明點不發揮作用，是因爲明點被貪瞋癡、被業氣包圍了、污染了。如果我們內觀的話，就會發現被貪瞋癡污染的明點是混沌的，就像一塊石頭一樣。被污染了的明點需要淨化，淨化了的明點就是清淨燦爛的光點，就不再像石頭一樣粗糙、沉重。染明點一旦變成了淨明點，就是那個石頭一樣的東西一旦變成了光，就會開始發揮作用。那個光就是我們的般若智慧。而且很多個明點會變成一個明點，最後這一個明點就像一個大太陽一樣，把我們整個人融化在其中。同時，這個光會像太陽一樣普照大地，它就相當於清潔劑一樣，它放大到哪裡，就會把碰到的外在的日月山河中的那一塊物質表面我們後天人爲對它的扭曲和着色清洗掉，這個事物就會以最本然的、最清淨的面貌出現。

那個時候，我們就會發現，這個世界就是佛國天堂。之所以我們現在看到的這個世界不是佛國天堂，之所以我們現在看到的這個世界是污染的、顛倒的、混亂的，充滿了黑暗，充滿了貪瞋癡，充滿了一切對立、衝突等等不好的東西，是因爲我們的明點還沒有被淨化。當我們的明點被淨化了以後，這個明點就會變得像

太陽一樣，這個太陽會膨脹，膨脹到哪裡，就會把哪裡清洗乾淨，就會把整個顛倒了的世界再顛倒回來，把污染了的世界再清洗回來。那個時候，我們看到的就是淨土世界，一切都在光明中，一切都在智慧中；那個時候，山就不是山了，山是光明的化身，水也不是水了，水也是光明的化身……所有的事物都是光明的化身。

當我們發現所有的事物都是光明的化身的時候，我們突然發現自己錯了，它們不僅僅是光明的化身，它們還是智慧的化身，還是永恆的化身，還是圓滿的化身，還是清淨的化身，還是極樂的化身。我們的視線碰到什麼東西，什麼東西就會給我們帶來無窮無盡的快樂；我們的耳朵聽到什麼聲音，什麼聲音就會引發我們無窮無盡的快樂。打個比方，如果我們到月亮上去，我們會發現月亮上普通的石頭不是石頭了——它是智慧，它又不是智慧；它是光明，它又不是光明；它是涅槃，它又不是涅槃。它是極樂！我們碰它一下，它就會給我們帶來無窮的快樂；我們不碰它，它照樣給我們帶來無窮的快樂。我們用目光碰到它，它就會給我們的眼睛帶來極樂；我們用耳朵聽一下它，它就會給我們的耳朵帶來極樂；我們用手碰一下它，它就會給我們的手帶來極樂。總之，它就是極樂之源，它不是石頭了，它又是石頭。這就是最難理解的地方。它從內到外，都是智慧；它從內到外，也都是石頭。它同時兼有幾個身份：第一個身份是石頭，第二個身份是光明，第三個身份是智慧。那個時候，我們就會發現，周圍所有的事物都是明點，不是衹有明點是明點，而是所有的事物都成了明點，沒有任何一個事物不在極樂世界之中。月亮上的這塊普通的石頭就是明點，就是光明，就是般若智慧，就是極樂，就是永恆，我們拿著這塊石頭，就是拿著一個明點，就是拿著光明，就是把般若智慧拿在手裡，就是把極樂拿在手裡，就是把永恆拿在手裡。如果我們的腳踩著這塊石頭，也是同樣的道理。

四、氣、脈、明點之間的關係

明點不是一個點，它可以有無限個點。現在就拿一個點來說，別的點先不管它。把一個明點拉開，就會成爲一條線，這條線就叫脈。很多個脈合在一起，脈與脈之間就會架構成一個幾何體，架構成幾何體以後，這個幾何體就開始發揮功能。或者說，由點到線是從一維到二維，由線到體是從二維到三維，有了立體的三維結構，各種功能就出來了。就像把很多根木頭（線）合在一起，就可以建成不同形狀的房屋（幾何體）。房屋的形狀有多少種呢？理論上講是無限種，但無論房屋有多少種形狀，都是由一根一根的木頭建成的。

無數個脈可以構成無數個形狀。爲什麼要構成不同的形狀呢？我們反過來問，爲什麼要建不同形狀的房屋呢？因爲我們有不同的需要，所以要建不同功能的房屋。因爲房屋的功能不同，所以房屋的形狀不同，因此形狀是隨著功能而來的。不同的形狀就有不同的功能，不同的功能又會導致不同的形狀。印度的瑜伽學說將這些形狀統名曰「mandala」，「mandala」意譯爲「壇城」，音譯爲「曼陀羅」。簡而言之，壇城就是某種結構或某種環境。換句話說，立體化了的氣脈或者說氣脈的立體化結構就是壇城。在西方哲學中，把壇城稱爲「原型」，英文爲「idea」。當代人把idea翻譯爲主意、想法、看法，但idea這個詞最早起源於柏拉圖，柏拉圖用idea來表示「原型」之義，這是idea最早、最原始的含義。在印度，印度人把柏拉圖說的「原型」稱爲「壇城」。在中國儒家，朱熹將其稱爲「物物一太極」之「太極」，意思就是每一個事物都有這個事物的太極。其實idea、壇城、太極是一個意思，衹是希臘、印度、中國的用詞不同而已。朱熹認爲，「物物一太極」，還有一個超越萬物的、作爲萬物總根源的東西，可稱之爲「總太極」或「根太極」。朱熹的這個觀點與柏拉圖是一模一樣的，柏拉圖說每一個事物都有一個原型，但還有一個原型之母，這個原型之母叫「總原型」，或者叫「原型的原型」，這纔是真正的idea。佛家的金剛乘認爲，所有的事物都有壇城，肝有肝壇城，心有心壇城，比肝臟和心臟更大的是身體這個壇城，比身體更大的是人類這個壇城，比人類更大的是六道這個壇城……最後有沒有一個總壇城呢？有。這個總壇城就是明點，或者叫般若，或者叫空性。無論有多

少個明點，都是總壇城。一切壇城都是從明點中化現出來的。具體地說，每一個事物都有自己獨特的小壇城，小壇城之上有一個大壇城，大壇城之上有一個更大的壇城……就像小盒子套大盒子，大盒子套更大的盒子，不斷地套，最後有沒有一個超級大的盒子呢？有。這個超級大的盒子名曰明點，名曰般若，名曰空性，這就是超級壇城。

壇城有無限多種，衹有修行的人，得到明師真傳的人，才能理解每一個壇城的內涵和意義。不同的壇城有不同的功能要往外發揮，壇城的功能要落地就需要一個媒介，這個媒介是什麼呢？就是氣。氣是能量的流動，但氣除了等於能量之外，還等於功能。功能在過去的術語中也叫「氣」。氣起到一個中介的功能，氣讓壇城的功用現實化。所以壇城會先擴散出、氤氳出一些氣，散佈在壇城的周邊，這些氣就會起到媒介的作用，讓這個壇城的功能現實化，落到實地上。落到實地上是什麼意思呢？比如慢慢地長出一個肝來，或是慢慢地長出一個腎來，讓肝發揮肝的功能，讓腎發揮腎的功能，讓我們整個身心的各個組成部分發揮出各自的功能。肝臟和腎臟的外形是不同的，功能也是不同的。外形不同由誰決定？壇城。功能不同又由誰決定？還是壇城。現實中的肝和肝的壇城之間的媒介是什麼？就是氣。因此，如果想要改變肝的外形和功能，有兩種方式：第一種是西醫解剖學的方式，第二種是東方生命學的方式。東方生命學的方式又分兩種：一種是調整氣，因爲氣是媒介，衹要把媒介調整了，肝的外形和功能也就隨之調整了；另一種方法更徹底，衹要把壇城調整了，肝的形狀、肝的功能就會隨之變化。也就是說，我們要想改變日月山河，包括改變我們的這個身體，就要改變一個一個壇城。

人作爲一個個體，從無到有，從小長到大，背後的控制者全部是氣、脈、明點。人的中脈是怎麼生成的呢？當精子與卵子碰撞後，形成了一個受精卵，受精卵由於受到現象世界規律的支配而開始兩極化，由一個點像拉絲一樣拉成一條線，這條線就是中脈。來自精子的能量和智慧（或者說一切來自父親的部分）就會一直往上走，走到中脈的上端，凝聚爲一個點，叫「父明點」（又名「白明點」，因爲它的顏色是白色的[1]），存在於中脈的最高位置——頂輪中；來自卵子的能量和智慧（或者說一切來自母親的部分）就會一直往下走，走到中脈的下端，凝聚爲一個點，叫「母明點」（又名「紅明點」，因爲它的顏色是紅色的），存在於海底輪中（也有人說它存在於臍輪或腹輪中）。人的中脈的上端與下端就是這樣形成的。[2]人的中脈形成以後，在中脈兩側會形成左脈和右脈，這樣就形成了三脈。從三脈中又形成了七個輪，從七個輪中又橫著分化出數量不等的氣脈，延伸至全身，最後達到七萬兩千條氣脈。這七萬兩千條氣脈，都同屬於中脈。所以衹要把中脈抓住了，別的氣脈就好辦了，或者說別的氣脈就不用管了。

有的流派會要求修行者觀想中脈中的紅白這兩個明點。觀想頂輪中有一個白色的、米粒大小的、橢圓形的、晶瑩剔透的、微微放著光的、溫潤的、高能量的一個點，這個點就是白明點。觀想白明點往下走，從頭頂沿著中脈降下來。在臍輪（一說爲海底輪或腹輪）中有一個像血一樣紅的、米粒大小的、橢圓形的、晶瑩剔透的、微微放著光的、溫潤的、高能量的一個點，這個點就是紅明點。觀想紅明點沿著中脈往上走。白明點與紅明點在心輪中聚到一起，聚到一起後，就幻化出自己的上師或本尊，上師或本尊坐在心輪裡。這是用來修煉紅、白明點的一種方法，修行者要經常這樣觀想。修行者還可以觀想在每一個輪中都有一個明點，這個明點會發生一系列的變化，每一個流派對此的觀想方法都複雜得不得了。金剛乘每一個學派都要學三輩子才能學完，太複雜了。僅僅是修煉明點，就需要修一輩子，有各種各樣的法門。密宗的法門多得超乎人的想

[1] 父精母血，精是白的，血是紅的。

[2] 在印度的瑜伽學說中以及在中國西藏的金剛乘中，修氣脈明點有一種最常用的方式：把頂輪中的白明點往下引，把海底輪（一說爲臍輪或腹輪）中的紅明點往上引，兩者在心輪中會合。一旦紅白明點在心輪中會合，就會產生兩個結果：一個是大樂，一個是大覺。大樂是一種由內在產生的極度的快樂，大覺是一種少有的生命覺醒。

像。佛有八萬四千法門，一點都不誇張，佛還沒敢說太多，說太多怕嚇著人，其實遠遠不止八萬四千法門。

一個明點是可以生出多個明點的。一個明點生出多個明點有兩種方式：一種方式是通過想像，我們假想這一個明點變成了多個明點。比如我們可以觀想由一個明點生兩個明點，兩個明點生四個明點，越生越多，這些明點從身體裡出來，每一個明點幻化出一個佛，去六道普度眾生，自己坐在那裡看著他們普度眾生，一百萬年後，他們完成了自己的使命，一個一個又回來了，這麼多佛又轉化爲明點，這麼多明點開始合并，四個變兩個，兩個變一個，最後變成一個總明點，回到自己的心輪裡。另一種方式不是通過假想，而是發現，我們發現一個明點變成了多個明點。假想和發現是兩個概念。假想當然沒有發現好，發現是明點自己由一個變成了很多個。每一個明點裡都有一個佛或一個佛國。我們可以把這個明點收回自己的中脈裡，也可以把這個明點放出去，放出去它就在我們的眼前。中脈就相當於一個倉庫，所有的氣和明點，都可以往裡面收，我們要將其養成一個習慣。很多人有各種各樣的氣脈上的反應，遇到所有氣脈上的反應，我們都可以告訴他們：把氣和脈或者說把氣和各種感受往中脈裡引。衹要往中脈裡引，就走上了正道；衹要不在中脈上，就在邪道中。中脈就是中道，中道就是正道，偏離了中脈就是偏離了正道。這是一個規律。

壇城可分爲內壇城和外壇城。內壇城和外壇城又都分爲兩種：一種是有形的，一種是無形的。有形的內壇城就是我們內在的心肝脾肺腎和骨骼等，有形的外壇城就是我們現在肉眼看到的外界的山河大地；無形的內壇城就是我們內在的氣脈，無形的外壇城就是無形的內壇城的外化。所以，壇城不是一個神秘的東西，從最廣義上來說，衹要是有形狀的就是壇城，任何一個東西都是壇城。比如杯子就是壇城，因爲它是圓柱形的立體結構，先有了這個結構，才有現實中的杯子，壇城就是杯子還沒形成之前的那個原型。

有形的壇城是以無形的壇城爲前提的。首先要有無形的壇城，無形的壇城慢慢地顯化出來就是有形的壇城。此處的有形與無形是以人的肉眼爲界限的。但如果以佛眼或鬼眼爲標準的話，人眼認爲是有形的東西在佛眼和鬼眼裡恰好是無形的，反之，無形的東西恰好是有形的。所以，有形與無形取決於站在什麼角度來看，是站在人的角度來看，還是站在佛或鬼的角度來看。總之，以不同的意識水平來理解壇城是完全不一樣的。

因此，我們對有形與無形的理解要打破常人的觀點。或者說，衹要我們一踏入修行之門，就要打破很多固有的思維方式和意識形態。如果我們還堅持自己過去對有形和無形的理解，那就停留在了頑固的凡夫見上，永遠不可能有很好的修行成果。好的修行就是要打破凡夫見——凡夫認爲是對的，恰恰是錯的；凡夫認爲是錯的，恰恰是對的；凡夫認爲是實的，恰恰是虛的；凡夫認爲是虛的，恰恰是實的；凡夫認爲是美的，恰恰是丑的；凡夫認爲是丑的，恰恰是美的……我們一定要打破凡夫的觀點，這就叫「斷人根」，但要做到這一點很難。

人根可分爲六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。六根清淨就是斷六根。六根不斷，我們永難超凡入聖，我們永遠是凡夫。如果我們用凡夫的眼睛去看世界，看一萬年我們都是凡夫；如果我們用凡夫的耳朵去聽世界，聽一萬年我們都是凡夫。要想入聖，我們首先要把六根給扭轉過來。

在六根中，最難扭轉的是兩根：一是眼根，二是意根。因爲眼睛在我們的人生中十分重要，眼根既包括有形的眼，也包括無形的眼。無形的眼就是我們平時所說的觀點、看法、態度。意根就是我們的意識形態、思維模式。如果我們以一個凡夫的思維模式來修行，修一萬年都沒用，因爲我們修一萬年都是在凡夫的格局中修。格局是什麼？格局就是壇城。如果我們不是安處於佛的壇城中，而是待在凡夫的壇城中，待一萬年我們還是凡夫；如果我們安處於佛的世界中，哪怕待一天、待一秒，我們都是佛。所以我們是什麼並不重要，重要的是我們待在哪裡。我們平時所謂的「修行」，要看是誰在修？修什麼？往哪裡修？是修愚昧還是修智

慧？這些都要弄清楚。因此，不要以爲修就一定是往上修。未必。有些人是在往下修，越修越愚昧，越修越頑固，越修越墮落，這是因爲他們沒弄清楚修的方向。還有些人，越修越是人，而不是越修越靠近佛，因爲他們在強化自己作爲人的意識形態。越來越強化自己作爲人的意識形態，其實就是越來越強化自己是凡夫。修行是要超凡入聖，而他們正好相反，越來越入凡，越來越遠離聖。所以不是衹要修行就一定能獲得解脫，亂修行或修行的方法不對，還不如不修行。因此，不修行不行，修行了沒有明師指點也不行。

任何一家哲學都有兩個重要的構成部分：本體論和宇宙論。

第一，本體論。人的身體的功能來源於氣，氣來源於脈，或者說氣來源於由脈構成的體（又名脈的結構體、脈的網絡），脈的延展、氤氳就是氣。氣與脈很難分開，流動的脈就是氣，相對靜止的氣就是脈。氣與脈是流動與靜止的關係，但這是相對的，即氣與脈之間是相對流動與相對靜止的關係——相對靜止和相對固定化的就叫脈，相對流動和相對變化的就叫氣。因此，氣與脈是一而二、二而一的關係，是動與靜的關係，或者說是相對無形與相對有形的關係。脈是相對有形的，因爲不管是立體結構，還是平面結構，它都是有幾何結構的，而氣是沒有結構的，是徹底無形的，就像風一樣無形。總之，氣與脈，一個是相對無形的，一個是相對有形的；一個是相對無結構的，一個是相對有結構的；一個是相對運動的、動態的，一個是相對靜止的、固化的。這就是氣與脈之間的關係。脈來自哪裡？脈就是明點的拉開。明點來自哪裡？明點來自心性，明點就是心性（般若）本身。心性是氣脈的最高級、最終極、最抽像的存在形式。在心性中，氣脈是以什麼形式存在的呢？是以一個字的形式存在的，這個字就是中國人所說的「理」，「理」就是心性中所內涵的各種規律與法則。這是從形而上的角度、從抽像的角度、從本體的角度來說的。

第二，宇宙論。宇宙論說到底就是結構論（又名現象論）。任何一個事物都有結構。最大的結構是什麼呢？是時間和空間——空間是由長、寬、高構成的，再加上一個時間的運行。在時間和空間這個結構中誕生了每一個具體的事物，萬事萬物都處於時空這個結構之內。現代人受到西方天體物理學的影響，一談到宇宙馬上想到的是銀河系、星座等，但中國的古人認爲：「往古來今謂之宙，四方上下謂之宇」[1]。「往古來今」指的是時間，即「宙」是時間；「四方上下」指的是空間，即「宇」是空間。也就是說，宇宙論說到底就是時空論，時空論說到底就是結構論。按照西方物理學中的相對論，時空有各種各樣的結構，有的地方的時間流得快一點，有的地方的時間流得慢一點，有的地方的空間會發生變異（比如黑洞中的空間），但時間流得不管是快還是慢也都是時間，變異的空間也還是空間。總之，時空是某種結構，這一點是可以肯定的。從生命科學的角度來看，時空這個結構是有規律的。這個規律就是時空是由點、線、體架構而成的，架構的過程就是氣脈具體化的過程。氣脈抽像的存在形式是規律和法則，但當氣脈落入現象世界中、落入時空內的時候，就會有一個發展過程、一個架構過程。如何架構的呢？先從出現一個點開始。這個點從哪裡來？從般若中來。般若是無形無相的，但落到時空中來的時候，先以一個點的形式存在，在瑜伽學說和佛法中，這個點被稱爲「明點」。接著這個點開始兩極分化，因爲現象世界有一個特點，所有的事物都是兩極化的。馬克思曾說過「對立統一規律」，但我們不用「對立」這個詞，用「兩極化」這個詞，因爲對立就是衝突，就是戰爭，而兩極化不光是對立，兩極化也不光是統一，對立衹是若干種關係中的一種，但不是唯一的一種。兩極化的關係有無限多種，比如南北、東西、上下、冷熱、正反、陰陽、內外等都是兩極化。這個點遵循著現象世界的法則和規律，也開始兩極化，開始拉開，點一拉開就會形成一條線，具體落實到每一個人，這條線就是我們的中脈，我們的中脈就是這樣來的。接著從這一條線中形成若干條線，這些線有直的，也有彎的，這些線就像建大樓一樣，搭起一個框架，這個框架就是人體和人體中具體的每一個相對獨立的器官，在這個框架的基

[1]〔西漢〕劉安著，陳廣忠譯：《淮南子》，北京：中華書局，2014 年。

礎上再充實內容，內容一充實，一個個器官就誕生了。這很像畫畫，先畫一個素描的草圖，畫出一個框架，然後在這個框架上開始着色，最後這幅畫就形成了。我衹能描述到這個程度，沒有辦法再細說。我們就姑且稱之爲「宇宙生成論」，或曰「結構生成論」。

這個結構生成論是從生命科學的角度來講的，不是從西方自然科學的角度來講的。從西方自然科學的角度，對事物的生成、發展、變化、消亡有一套系統的學說，自然科學的這套學說沒有錯，生命科學的這套學說也沒有錯，但各自的角度不同。生命科學的這套學說是從形而上到形而下，所有的事物都起源於形而上的心性中，這些事物落到形而下的時候，先從點到線，再從線到體，這種生成論在生命科學中名爲「存在生成論」，簡稱爲「存在論」。西方自然科學對事物的認識與理解是現象論，通過顯微鏡、望遠鏡、解剖學等方式，從事物的外在來理解事物的生成、運動、變化和發展，通過觀察、實驗、研究得出一些數據來描述這個事物。比如通過外在的觀察來研究種子是怎麼成長爲一棵樹的，從種子到大樹之間的整個成長過程都可以描述得很清楚，但描述得再細、再精確，從性質上來講，也是屬於外在的、現象層面的描述，不是站在這棵樹本身，而是站在這棵樹之外來觀察和理解這棵樹，因此這種觀察和理解永遠是外在的，通過外在的觀察和理解得到的是事物的「現象真理」。東方人對萬物的理解是在超越主客的基礎上，在主客一元中，用般若的直接智慧去呈現事物的生成、運動、發展和變化，這種對事物的理解是直接覺知（簡稱直覺）而來的，通過直覺而來的事物的真相統稱爲「存在真理」。如何能讓現象真理（客體真理、物理之理）和存在真理（主體真理、生命之理）能夠有機並存起來，如鳥之雙翼、車之雙輪，需要一個相當長的歷史，絕不是一兩代人就能完成的。

以上就是氣、脈、明點之間的關係。由於氣、脈、明點就是心性與現象世界的中間過渡狀態，因此我們看到的物質其實是不存在的，物質衹是由不同的脈相互之間結構而形成的一個臨時性現象，最後它在我們的感官中呈現出來的是一個物質。也就是說，這個現象世界其實是不存在的，它是由不同的脈構成的立體幾何圖形，這個立體幾何圖形呈現在人的感官中就是一個個具體事物。每個事物都有其功能和特性，比如太陽有太陽的功能和特性，水有水的功能和特性。但說到底，太陽發熱其實不是太陽的功能，那是什麼的功能，是由脈構成的立體幾何圖形的功能，也就是說，這是脈的功能。脈的這種功能有一個新名字叫「氣」。氣就是脈的功能，脈一旦發揮出功能就叫氣。這個很難理解。再說具體一點，比如一個杯子，站在脈的角度來看是沒有這個杯子的，衹有杯子形狀的脈的結構。再比如我們的身體，表面上看我們的身體是存在的，但在瑜伽學的觀點中，我們這個身體是不存在的，衹有脈的一個立體化結構存在。所以我們的身體是依脈而在的，身體是一個假象，脈纔是真相；再進一步地說，脈也是假象，明點纔是真相；再進一步地說，明點也是假象，心性纔是真相。我們理解氣、脈、明點的時候要這樣層層拉出來，再層層推回去。

五、如何疏通和淨化氣脈

數千年前，東方人就已發現，人除了有九大系統（運動系統、消化系統、呼吸系統、泌尿系統、生殖系統、內分泌系統、免疫系統、神經系統和循環系統）之外，還有第十大系統——氣脈系統。東方人認爲，這九大系統是果，不是因，是冰川水面上的部分，不是冰川水面下的部分，在水面下還有一個隱藏在深處的系統，這個系統就是氣脈系統。用電腦來做比喻，電腦是由硬件和軟件系統組成的，人體在解剖學上的九大系統構成了人的硬件系統，包括經絡在內的整個氣脈系統就相當於人的軟件系統。硬件系統和軟件系統合在一起就構成了一個活著的人。

對於這九大系統而言，氣脈系統主要起到什麼作用呢？供給能量和促進生發的作用。按照瑜伽學說，九大系統的發育和成長，全部是靠氣脈系統來促成的，如果沒有氣脈系統來供給能量，這九大系統就無法生長發育，它們將永遠停止在那裡，九大系統之所以能始終保持著活躍狀態，就是因爲有氣脈系統——這裡面就暗含著維持九大系統健康的作用。衹要氣脈系統健康，九大系統將會一直健康、旺盛地運轉著。氣脈系統與另九大系統之間的關係，是控制（氣脈系統）與被控制（另九大系統）的關係，是供給（氣脈系統）與接受（另九大系統）的關係。當第十大系統停止工作了，前面的九大系統當下就會停止工作，這就與當軟件系統崩潰了這個電腦就不運行了是一樣的道理。所以，決定硬件系統運不運行、功能旺不旺盛的是軟件系統，軟件系統的重要性頂得上九大系統加在一起的重要性。九大系統之所以能健康地運轉，完全取決於第十大系統——氣脈系統。

氣脈一旦不通或者氣脈系統的功能一旦混亂，就會給人帶來九大系統的種種紊亂，所以要想讓九大系統按照我們理想的方式也就是所謂健康的方式存在，就要在氣脈上下工夫。健康還衹是初步，到終極的時候是把整個九大系統（也就是所謂的整個人體）光化掉，化掉也不是我們直接去化掉九大系統，而是我們先改變氣脈，然後氣脈再去改變九大系統，九大系統自然就化掉了，我們需要做的就是改變氣脈。因此，修行非常注重氣脈，衹要把氣脈改變了，萬事就改變了。

因此，東方人治病治根。根在哪裡呢？在氣脈系統。也就是說，九大系統若出現任何疾病，東方人不是直接去治療九大系統，而是去疏通相關的氣脈系統。東方人認爲，人會生病，先是軟件系統出了問題，由於軟件系統指揮著相關的硬件系統，從而硬件系統也出現了相應的問題，導致了比如腫瘤、胃炎、心臟病等種種疾病的產生。心臟病的根源不在心臟上，心臟本身是受害者，心臟是受誰的害呢？受指揮心臟的那個氣脈的害，由於指揮心臟的那個氣脈出了問題，故心臟出了問題。因此，我們衹要把指揮心臟的那個軟件的功能調節好，把相關氣脈疏通了，這個恢復了正常的軟件就會自主地調節心臟，讓心臟恢復正常，也就是我們俗話說的這個人的心臟病好了。而西醫不同，西醫是直接把人的胸腔打開，心臟的哪個地方出了問題就修理哪個地方，因爲西方人不承認人有第十大軟件系統，只承認他們看得見、摸得著的九大系統，所以他們是就病治病。這就是東西方對疾病理解的重大差異，或者叫根本差異。因此，所謂的中西醫結合是一個世紀謊言，中醫和西醫對疾病的理解豈止是天壤之別，它們沒辦法結合。中西醫結合就像飛機與汽車要結合一樣，一個在天上飛，一個在地上跑，它們爲什麼要結合？西醫隸屬於西方自然科學，中醫隸屬於東方生命科學，它們是完全不同的兩門學問，讓西醫回歸自然科學，讓中醫回歸生命科學，讓汽車奔馳在公路上，讓飛機翱翔在天空中，彼此各走各的纔是最好的。

印度的瑜伽學說和中國的中醫都提出了一個理論，叫「痛則不通，通則不痛」。此處的「痛」是廣義的概念，是指一切疾病的意思。這句話的意思是：所有的疾病都是由經絡氣血不通而導致的，不通則痛，哪裡不通，哪裡阻塞，哪裡就有疾病；反之，通則不痛，衹要經絡氣血疏通了，所有的疾病就好轉痊癒了。因此，不管是通過針灸、按摩、點穴、吃中藥、練習瑜伽、八段錦、吐納導引（這些方式都是非常有效的疏通經絡的手段），還是別的什麼方式，總之，它們的目的就是一個——疏通。

除了疏通之外，還有一個更加深層、更加高級的治療身心各類疾病的方法——淨化。淨化氣脈比疏通氣脈還要更深一層，在療效上更快速、更持久。淨化氣脈的方法很多，這些方法大體上可以分爲兩種：

第一種方法是通過淨化心性來實現淨化氣脈，因爲心淨則氣脈淨。也就是說，我們的心靈、意識、心理、精神、人格淨化了，氣脈就會隨之淨化，尤其是氣就會隨之淨化。一旦氣淨化了，就會引起身體的九大系統

或者說整個人的淨化，這個淨化比我們平時想像的淨化還要神奇得多。我們平時想像的身體的淨化就是沒有疾病、精力旺盛、氣色紅潤，包括聲音的清澈、眼神的清澈，都在淨的範疇之內，但這衹是淨化最淺表的一層含義，不是淨的全部含義。淨的全部含義是什麼呢？按照瑜伽的說法，我們的身體是粗重身，粗重身的意思是我們的身體很粗、很重、很渾濁。爲什麼說我們的身體是粗重身呢？因爲我們的脈結氣濁。

第一，從脈上說：脈是氣運行的軌道，脈不通暢，甚至打結，就像樹有很多樹瘤一樣，疙裡疙瘩不暢通，身體就不清淨；反之，如果脈通暢的話，我們的身體就會很清淨。清淨的反面就是粗重。

第二，從氣上說：如果我們充滿了種種業氣，我們的氣就會很濁，就像水被污染了一樣，用污染了的水來滋養身體，身體就不可能好——這樣的氣不僅不能滋養身體，反而還在毒害身體；反之，如果氣像清水一樣清，氣滋養的這個身體不僅根正苗紅，能夠茁壯成長，而且身體會很清淨。

心淨則氣淨，氣淨則身體清淨。淨到什麼程度呢？淨到身體不僅幾乎不得病，而且可以青春常駐，即人不易老去，看上去比實際年齡要年輕一點。除此之外，人的聲音和眼神都會很清澈。這是第一步。如果氣和脈進一步清淨，身體就會出現超常的反應，比如身體會有超常的柔潤性，會超常的潔淨。超常的潔淨是什麼意思呢？就是身體會出現一種淡淡的清香，包括平時穿的衣服上也都會有一點淡淡的清香。不是因爲灑了香水而香，而是沒有灑任何香水，身體自動會出現淡淡的清香。此外，人會較爲長壽。如果氣和脈再進一步清淨，身體就會慢慢地處於半透明狀態。但這還不是清淨的極致，如果清淨到了極致，身體就會隱藏在光裡，就會純粹地光化。一個徹底光化了的身體，纔是最清淨的身體。這個時候的身體，就是一團純淨的光，就不再是像物質一樣粗重的肉體了。換句話說，我們現在的身體是粗身，粗身如果清淨到了一定的程度，就叫細身，細身清淨到了極致，就叫極細身。其實極細身就不再是肉體的身體了，而是光化了的身體，不僅生前時刻隱藏在光中，臨去世的時候，整個身體全部光化了。

我們還可以從另外一個角度來解釋：粗重身是物質化程度極高的身體，到了細身和極細身的時候，就是由物質化程度極高的身體向氣脈化的身體轉化，又由氣脈化的身體向心性化的身體轉化。光身其實就是以心性的方式存在的身體。細化程度越高的身體，越不易得病，健康程度越高。真正健康的身體，是沒有身體，是光化了的身體，即空化、光化了的身體是健康程度最高的身體。就我們已有的這個粗重身而言，衹要氣脈得到了疏通和淨化，不僅可以讓我們的身體最大限度地保持健康，而且可以獲得遠遠超出常人意義上的健康。

總之，第一種淨化氣脈的方式就是：心淨則氣脈淨，氣脈淨則身體淨。淨裡面就含著身體的健康。

第二種淨化氣脈的方式是通過一些專門的修行方法來淨化氣脈。在印度的瑜伽和中國西藏的金剛乘佛法中，有大量修氣脈的方法。

比如心傳——「我即師，師即我」，這是非常有效的治療身心各類疾病的比較高級的方法。心傳可以化繁爲簡，從簡的方面來講，濃縮爲六個字——「我即師，師即我」。「我即師，師即我」這個念頭、這個努力、這個理念要始終存在於我們的心靈中，但不要特別勉強、特別刻意，想著馬上就要相應到什麼程度，那就太刻意、太勉強了。這就需要我們把握好其中的「度」。儒家的孟子給的「度」被稱爲「黃金定律」，就四個字——「勿忘勿助」。這是包括儒家在內的所有修行方法中，在火候的把握上說得最清楚的一句話。如果我們把這個事情徹底拋掉了，個人完全不努力了，什麼都不管，那就證明我們忘了，那也不行，要「勿忘」。「助」在這個地方作「勉強」講，我們不能忘記，但也不能太勉強、太刻意，其中的火候需要我們自己去體悟和把握。我們要把心傳落到實處，落實到每一個起心動念、每一個言談舉止中，無論衣食住行、行站坐臥

都要滲透出、反映出「我即師，師即我」，而不是空喊口號。事事是「師覺得」，不是「我覺得」，是「師認爲」，不是「我認爲」。「我覺得」「我認爲」毫無價值，「師覺得」「師認爲」才重於泰山。做事就是對「我即師，師即我」的切實修行、切實行動。我們衹有這樣來理解做事、這樣來起心動念才對，衹有這樣一種態度纔是正確的態度，纔是正念，纔是正心，纔是正道。在我與師不斷地相通、交融的過程中，師父所有的，變成我所有的。如果師父是解脫的，那麼我也是解脫的；如果師父是有成就的，那麼我也是有成就的。我們就以這樣的方式，來獲得成就。我們給它起了一個名字叫「倒果爲因法」。把師父的修行成果變成我的起點、變成我的基礎，故名「倒果爲因」。

再比如有一種淨化中脈的方法是想像自己的肉身全部光化，光化到中脈中去，即身體不存在了，只剩下了一個淡藍色的光柱，這個光柱上觸天下觸地。此光柱有幾個特點：第一是直，直意味著暢通；第二是清淨，這個光柱的顏色就像天空一樣，是清純的淡藍色，清純就意味著清淨，想像這個光柱的光越來越淨化、越來越清淨；第三，這個光是充滿了生命的光，不是物理光，不是死死的、沒有生命力的光，這裡面就暗含著強大的生命活力；第四，這個光是心性的化身。心性就是我們平時說的佛性、靈性、德性，用西方的話說就是上帝，即這個光柱就是上帝，除了這個光柱之外沒有上帝。這個光柱裡面充滿了佛性所擁有的一切特徵，比如自足性、自在性、自由性、自覺性等等。我們要始終保持著這麼一個觀想，即始終想著有這麼一個光柱。這就是疏通中脈及全身氣脈的一種修行方法。

還有一種修行方法是把自己的身體觀想爲半空，半空就是半透明的意思，不是全透明，不是全部沒有，而是半空，同時仍然半有。你想像師父在自己的頭頂上。這個「在自己的頭頂上」又分爲兩種：一種是就在頭頂上，另一種是在頭頂上方幾米遠的地方，總之就在上方。你想像著自己盤坐著，師父也盤坐著，師父也是半透明的，但是有一個光柱貫穿著師父和自己，以這個光柱爲連接，自己和師父始終進行著一切可能的交流，包括情感交流、智力交流、能量交流等等。以這個光柱爲媒介，所有師父有的，包括智慧、能力等等，全部通過這個光柱傳輸給你，就像無線傳輸一樣。這也是疏通中脈的一種很有效的方法。在中國西藏的金剛乘中，這是身爲弟子必須要修的內容，而且是一輩子要修的內容。

還有一種修行方法是觀壇城。具體如何通過觀壇城來淨化自己的氣脈呢？我們可以把周圍現實中的世界（包括日月山河等）全部觀想成是自己氣脈的變現，它們就是我的氣脈，我現在就在自己的氣脈中，就像在山中居住一樣，我現在就居住在自己的氣脈之中，周圍的日月山河全部變成了壇城，變成了我的氣脈的一種外在化的結構。即我內在的氣脈放大出去，變成了外在化的結構，這個外在化的結構就是現實中的世界，即這個世界中的花草樹木、天地山水，全部是我內在氣脈的外在化結構。我生活在由自己的內在氣脈變現出來的壇城之中，並觀想它們時刻處於自動淨化之中。這也是非常有效的淨化氣脈的方法。

還有一些比較有效而又簡便的日常淨化氣脈的方法。比如洗澡時，水從頭上淋下來，你可以想像水不僅是在自己的身體表面流下來，它也把你內在所有的氣脈全部淨化了。在馬路上開車時，你可以想像這條馬路就是自己的中脈，車往前開就是在疏通你的中脈。走路時也是這樣，腳下的這條路就是你的氣脈，你現在正在疏通、淨化自己的這條氣脈。如果來了一陣風，你可以想像這陣風在經過你的身體的時候，把自己內在所有氣脈中不好的東西全部帶走了、全部淨化了。這些都是非常簡便的方法，方法很隨意但很有效，你可以創造性地舉一反三。除此之外，在印度的瑜伽和中國西藏的金剛乘佛法中還有很多修行方法，這些方法都是非常有效的疏通經絡、淨化氣脈的手段和途徑。

儒家就沒有這麼複雜。儒家採用的是第一種淨化氣脈的方法——心淨則氣脈淨。儒家通過「仁、義、禮、

智、信」，通過淨化人格來實現淨化氣脈。儒家明確地提出「仁者壽」，即擁有仁的人，他就可以長壽，而事實上也確實如此。從歷史上看，那些大儒們都很長壽，這裡的長壽指的是健康長壽，不是躺在病床上輾轉反側，死又死不掉，活又活不旺，一病病個十年、二十年，最後在病痛的折磨中死去。不是這樣的。那些大儒們在去世之前，身體都很健康，心智都很健全，沒有得老年癡呆，他們越老年，不僅越不癡呆，智力智商還越來越好。好多大儒都可以做到生死自在，他們感覺到自己的大限到了，活得差不多了，就安排一下後事，然後往床上一躺，第二天就走了，壽終正寢。這是大儒們都可以做到的。他們沒有經過任何氣脈的訓練，是怎麼做到生死自在的呢？他們純粹是通過「心淨則氣脈淨」做到的，因爲心淨可以非常有效地淨化氣脈，儘管他們沒有直接修煉氣脈，但他們間接地淨化了自己的氣脈。

西方的基督教也沒有專門教人修氣脈的方法，他們採用的也是第一種方法——心淨則氣脈淨。《聖經》真的是聖經，真的是神聖的經典，非常偉大，裡面的每一句話都充滿了智慧，絕不亞於佛家的經典，絕不亞於道家的經典。你衹要嚴格地按照《聖經》去做，能做到一半，你一定是聖人，如果全部能做到，你立即就是聖人。《聖經》對人格的塑造、對心靈的淨化，非常有效。衹要人格一提陞，境界一提陞，心靈就會得到淨化，衹要心靈一淨化，身體就會很好。凡是按照《聖經》做得很好的人，都是很健康、很長壽的人，所以基督教歷代都出了一大批智者、哲人。這一大批智者、哲人就像儒家的大儒們那樣，很健康，很長壽，老年很少得病，身體很硬朗，心智也很正常，不會像一般的人，年紀稍微一大就得健忘癥了，記憶力就不好了，思維力就下降了。

對於一個稍微有一點點修行成果的人來說，他是老而不衰的。也就是說，對他來說，「衰老」這個詞是錯的，他只老，但不衰。其實，老和衰之間沒有必然的因果關係，沒有說老就一定會衰，但現在很多人都把老和衰理解成了因果關係，認爲老了就一定會衰。不是這樣的。現在有很多年輕人不到三十歲，未老就先衰了，衰表現在哪裡呢？身體精力不足，記憶力、智力、智商等都開始下降，三十歲不到就有高血壓了，就有三高（高血壓、高血脂、高血糖）了。過去是老年人才會有三高，癌癥也基本是六十歲以上的人才得的，六十歲以下得癌癥的人衹是偶爾聽說，而現在癌癥患者越來越嚴重地年輕化。這就證明了衰與年齡之間沒有必然的因果關係。要是衰，三十歲不到就會衰；要是不衰，八十歲仍然不衰。

修行人可以通過以上這些方法來淨化氣脈，讓身體的硬件系統——九大系統保持最大限度的健康，從而做到老而不衰——無論多老，都不會衰，都很硬朗，這個硬朗既包括身體的硬朗，又包括心智的硬朗。哪怕是在臨死前幾天，都很健康地活著，而且凡是這樣的人，去世的時候死得都很利索。凡是死得不利索的人，一定是脈結氣濁的。脈越結，氣越濁，死得越不利索；反之，就會死得很利索，說死就死，壽終正寢。[1]

---

[1] 有一個明點是專門管長壽的，叫無死明點。無死明點在哪裡？在心輪中。有一個專門的修行法門是可以讓人長壽的：觀想師父在我的前上方以光態（一個由光組成的類似於水晶一樣的身體，稱爲「光蘊身」，簡稱「光身」）的形式出現，師父坐在蓮花上，周圍被光籠罩著，慢慢地，師父過來與我融爲一體，融爲一體以後，師父慢慢地縮小，縮小成一個點，融入我的心輪中，在我的心輪中也有一個像芝麻粒大的閃光點，這個閃光點就叫無死明點，師父化成一個明點融入我的這個無死明點中。我們經常這樣觀修，守著自己的這個無死明點，所謂守著它就是看著它，我們就這麼看著它靜靜地在那裡放著光。有時候我們還可以配合上呼吸，吸氣時它往上浮一點，呼氣時它往下降一點，它隨著我們的呼吸，不斷地上下起伏，這就有點像水上的浮漂一樣（可以這樣想，也可以不這樣想）。按照大手印和大圓滿的說法，衹要把這個修好了，我們就可以控制自己的壽命，想活多久就活多久。這是完全可以做到的，不用懷疑，而且修法極爲簡單，但貴在堅持。現在它是被我們觀想出來的，想它時它有，不想就沒有，修久了，我們就不需要觀想，它自己就呈現出來了。一旦這個明點自己呈現出來了，我們以後就不用再觀想了，我們就可以掌控它了（觀想出來的無死明點，我們是掌控不了的），我們可以給它下指令，讓它延長壽命，想延長多久就可以延長多久，至少可以延長到常人壽命的一倍以上，常人通常可以活七十到八十歲，一倍就是一百四十到一百六十歲。這是最低限度，不是最高限度，修得很差的人都可以讓自己的壽命翻一倍以上。

絕大多數的大成就者，或多或少都有一些疾病，但這些疾病不是來自他們自身，而是來自他們身邊的弟子和信眾們。那些弟子和信眾們深重的習氣和五毒，感染到他們那裡，在他們那裡凝聚成疾病、表現爲疾病，這是出於修行者的慈悲而有的疾病。過去的很多大師們之所以不長壽，不是他們不能長壽，而是他們是被弟子和信眾們氣死的，他們被業障深重、習氣深重的弟子和信眾們不斷地糾纏、不斷地污染，最後替眾生背業而死。對於這一點，我們一定要有清淨的正見，不可以升起凡夫劣見和凡夫邪見。比如第二佛陀隆欽巴五十六歲就死了，他完全可以控制自己的壽命，如果他想活

六、氣、脈、明點的創造性運用亟待開發

氣、脈、明點和種子字[1]是人類世界所可能有的最爲神奇、最爲神秘的事情，非常難以理解。絕大多數人一輩子都不理解氣、脈、明點到底是什麼，或者他們衹是從名詞概念上理解，真正的內涵他們是把握不住的。氣、脈、明點極爲複雜，充滿了相當多的創造性，外在的這個世界就是由氣、脈、明點創造出來的，是氣、脈、明點的固化、物化。如果人類想創造一個新的世界，完全可以通過氣、脈、明點創造出來。人類對氣、脈、明點的探索僅僅剛剛起步，氣、脈、明點的創造作用遠遠沒有被人類充分地發揮出來。佛家的密宗仍然將氣、脈、明點作爲成佛、作爲獲得般若智慧的一條必經的河流，但佛家的目的是趕緊越過這條河，到達河對岸（智慧的彼岸），而不是停留在河中心，更不是這條河本身。由於佛家是這樣的動機，因此在對氣、脈、明點在社會層面、在現實世界的創造性使用上，到目前爲止佛家都沒有一個很好的總結、整理和發揮。過去的歷代祖師們雖然在明點淨化這一塊都完成了，但淨化了以後如何運用，到現在都沒有很好地做到，他們只想著成佛，沒想著好好運用，覺得衹要成佛就萬事大吉了，就什麼都不管了。故總體來說，佛家是往上走的，而不是往下走的。

人類通過氣、脈、明點能做一切事情。比如氣脈的不同組合、不同結構會產生不同的功能，這是古人的一個重大發現，但古人沒有很好地把它運用於現實世界中。把氣脈組成一個立體三角形的壇城，它就能發揮出立體三角形的功能，把它組成一個正方體的壇城，它就能發揮出正方體的功能。這個世界上所有事物的種種功能都是從壇城中發揮出來的。如果我們想成佛，有沒有一個理想化的成佛的結構？瑜伽學說中是有的，我們可以觀想壇城，把自己觀想成一個獨特的結構，比如說把自己觀想成佛的樣子。密宗裡就有馬頭明王，他是馬頭形象，有四隻手臂。馬頭明王爲何是這樣一個形象，其中的奧妙是什麼？就是要結構成一個新的立體壇城，這個新的立體壇城可以發揮出新的功能。我們的身心之前之所以功能低劣，是因爲我們的壇城很低劣，而新的壇城可以讓我們有新的功能。這裡衹能闡述到這個程度，難以再說下去了，佛家有一個詞叫言語道斷。簡單來說，任何一個事物，包括人的誕生在內，都是從明點開始的，這是基本發展規律。從點到線，很多線就像搭建房屋一樣有機地組合起來形成一個體，相對穩定的這個體就開始發揮功能，種種事物就出現了，整個世界就是在這個規律下產生的。我們首先得找到這個點，這個點在哪裡？這個點隨時都在，無處不在，因爲心性無處不在。我們完全可以找到一個新的點，然後人爲地激活這個新的點，讓這個新的點按照我們合理化的意圖去發展，比如從這個點中重新產生一個跟自己一樣的人，這就叫身外身，或者叫分身法。它所有的奧妙都在點、線、體上，衹要把點、線、體理解了，生命科學我們就能全部理解了，因爲整個生命科學就是建立在點、線、體上的。比如一個人長了腫瘤，如果我們想把這個腫瘤治好，那麼我們就讓腫瘤這個

一百五十六歲，一點問題都沒有。無論是從理上還是從事上，大家千萬不要有任何懷疑，不要覺得他們怎麼還沒有常人長壽，其實他們完完全全自控了生死，生死自在。這與信仰沒關係，我們必須自己有了一定的修證，才會從內心深處相信他們是可以自控生死的。

[1] 種子字：在金剛乘中，種子具有三義。

①了因義：譬如由煙而識火之體性，經由觀種子之字，即可了知佛智。

②生因義：譬如由穀類等之種子可生出根莖花果等，由種子字可生三昧耶形。

③本有義：意謂字門即諸法之根源，具足本來之性德，而可作爲軌範者。

以具足上述三義，故藏密諸尊多以之爲表徵。種子字皆爲梵文字母，一般爲單個字母，有些則由多個字母組成輪狀或蓮花狀等，行者將種子字（梵文字母）觀想在體內某個指定之處或體外某處（如對面空中），持續地觀想並配合著默念或出聲唱誦此種子字之發音，可達速成之修行效果。

印度與中國自古皆有文字崇拜之傳統，視文字如神如聖，相信文字本身（形與音）有著不可思議之神秘功能與無窮力量。因而，在中國，發展出文字的特殊形態——符，在印度（不限於金剛乘佛教），則發展出對文字（梵文字母）的各種觀想（即種子字觀，又名真言觀）與念誦（各類咒語）。通過種子字觀與咒語念誦，可以讓行者實現收心、凝神、淨化、提陞和進入越來越深度的禪定境界，但這類修行方式（法門）太過沉繁、瑣碎、教條、神秘，混雜了過多的迷信與非理性成份，混雜了過多的原始巫術思想與低級文明成份，嚴重缺乏與時俱進的變通與創新，故弊遠大於利，是必須要盡快被滌蕩和淘汰的部分。（關於種子字的更多詳解，可閱讀拙作《光明大圓滿——阿底瑜伽之見修行果》）

體回歸到那個點，從那個點上消失。也就是說，一切事物都可以從點、線、體中產生和消失。在瑜伽學說中，這個世界是不存在的，它衹是呈現在我們眼睛中的一個現象而已。它的本質是什麼？本質就是點、線、體。這個萬花筒般的世界全部可以還原爲點、線、體，除此之外，再也沒有別的什麼了。我們無論是從點上，從線上，還是從體上，都可以大做文章，東方文化中最爲不可思議的生命現象全部在點、線、體上，所以點、線、體是東方文化中最神秘的部分。

通過氣、脈、明點還可以呼風喚雨。一個大成就者在哪裡，就可以讓哪個地方最大限度地風調雨順。因爲衹要我們體內的氣順了，體外的氣就順了，體外就會風調雨順。即使有不風調雨順的地方，我們衹要調整體內的氣脈，觀想出一個風調雨順的世界，把這個世界放出去，放到外面的世界中去，外面的世界就會變得風調雨順。一切我們都可以這樣做。外壇城與內壇城慢慢地就不分了，內壇城就是外壇城，外壇城就是內壇城，衹是表述上的不同而已，其實沒有本質上的差別。

再比如我們可以觀想一個藝術明點（所謂的藝術細胞實際上就是藝術明點），比如觀想李白就在我們的面前（無論李白已經去世或還在世，都沒關係），將其觀想出來以後，想著李白的智慧、李白的詩歌造詣就像某種甘露一樣，慢慢地凝聚爲一個明點，這個明點唰地進入我的腦中，進入以後，這個明點就像一塊冰塊或像一塊糖融化在水中一樣，慢慢地融化到我的腦細胞中去了，我馬上就有了李白的智慧。如果想要擁有畫家的智慧也是如此。從一個普通人成長爲像齊白石那樣有造詣的畫家，一般需要三五十年，但如果我在山洞裡閉關，觀想齊白石變成一個明點並與我的明點融爲一體，融爲一體的這個明點慢慢地變成一團光，融化到我的全身，用這種方式，我用三年就可以達到齊白石的繪畫造詣，因爲我就是齊白石，我把齊白石的智慧融化到自己體內了。這是成爲一個傑出的畫家最快捷的方式。除了藝術明點之外，還有哲學明點、科學明點等。一個行業就可以凝聚成一個明點，凝聚成明點以後，就可以一代一代地通過明點傳下去。這是很了不得的一件事！佛的智慧也是如此，我們可以觀想佛凝聚成了一個明點，這個明點進入我的中脈中，在我的中脈中融化了，融化到我的全身，我就擁有了佛的智慧。

還有虹光身也可以通過明點來完成。臨死的時候，人的身體越縮越小，縮到最後就沒有了，只剩下幾顆舍利子。舍利子就是明點的固化。有多少顆舍利子，就證明這個人體內的明點有多少。舍利子可以分爲很多種：有的人的舍利子就像小石頭一樣，這就證明這個人的明點還沒有清淨；有的人的舍利子像透明的玻璃或透明的水晶，這就證明這個人的明點在生前被淨化得非常好；還有的人的舍利子是五光十色、晶瑩剔透的，這就證明這個人的明點在生前被淨化得更好；還有的人去世後，從他身上燒出了很多鑽石，他的舍利子就是鑽石——既透明又非常堅硬，世人稱之爲「金剛舍利」（金剛石俗稱鑽石），從質量上來講，金剛舍利是所有舍利中最好的；還有的人的舍利上面出現了佛或者舍利本身就是一個微型的佛，這就叫「佛形舍利」或者「人形舍利」。

西藏有很多高僧的骨頭上都出現了佛像，這些佛像就像浮雕一樣，五官和衣服的紋理都清晰得很，有的佛像出現在頭蓋骨上，有的出現在股骨上，還有的出現在肩胛骨上等。這些都是修氣脈明點修出來的，不算高明。慢慢地你們就知道了，出現這些其實是恥辱，沒有什麼值得讚美的。真正的修行，就是成佛，修出幾顆小舍利，骨頭上出現幾個小佛像，還是在玩弄幻象，只不過這是修行人玩弄的高級幻象，而一般人生活在低級幻象中。高級幻象就是氣脈明點。修到最後，我們是要把明點中的極樂世界、佛像等全部去掉的，所以不要以爲看到佛像就怎麼樣了，看到佛像就證明我們還在某種意識形態之中。

所有的佛教徒，看到的都是佛菩薩，爲什麼佛教徒看不到耶穌？沒有任何一本西藏的佛經中記載，某位

大師在禪定中看到了耶穌，他們看到的都是佛菩薩，比如觀音菩薩等。凡是佛教徒看到的觀音菩薩都是假的，觀音菩薩是不存在的。既然觀音菩薩不存在，爲何他們能看見觀音菩薩？因爲在他們的意識中有對觀音菩薩深刻的記憶，這個記憶通過明點顯化了出來，所以他們在明點中看到的觀音菩薩實際上是他們意識中的一個記憶。所以骨頭上出現佛像的浮雕，仍然不算什麼，衹是小術而已。你即使把記憶中的觀音菩薩刻在了自己的骨頭上，觀音菩薩也還是假的。不要以爲把自己的意識刻在了骨頭上，骨頭上出現了一個觀音菩薩浮雕，你就有工夫了，相反，它證明了你比普通人更愚蠢。因此，骨頭上出現佛像，是愚蠢的象徵，是無比恥辱的事，不是什麼大不了的事，它證明了你還沒有破相。

「凡所有相皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」這句話是佛陀親口說的。骨頭上出現佛像，是要破掉的，不破掉，是見不了如來的。在光中見到佛像，見到所有的極樂世界，都衹是過程而已，都要化掉。但它極具創造力，比如如果光裡面出現了一座山，把它定格在這個地方的話，就可以在現實中出現一座山，就有這麼厲害。這個時候，我們就知道萬法心中生的意思了。所有的世界，都是從光中，也就是從明點中化生出來的。我們也可以把現實中的山化入這個明點中，現實中的這座山就不見了。這個時候我們就發現，這個世界上沒有什麼是永恆的，也沒有什麼東西是固定的。我們需要改變的是我們的意識形態，比如我們認爲這座山是不可變的，這是凡夫的觀點，我們要轉凡夫心爲佛心，我們要破人根。人根最難破。人根展開了就叫六根（眼耳鼻舌身意），六根收回來就叫人根。人根不破掉，我們永遠修不成。我們要以佛的態度來理解氣、脈、明點。我是佛，我的氣、脈、明點當然淨化了，不淨化我能成佛嗎？瞬間我們就把自己的氣、脈、明點淨化了，然後我們會對氣、脈、明點所有的功能和作用越來越明朗、越來越清晰。氣、脈、明點的內涵和奧妙都不難理解，難的是如何將其創造性地發揮出功用來。

人與生俱來有三性：生物性、人性、德性。經濟學也分爲生物性、人性和德性三個層面：生物性經濟是指將經濟生活和經濟行爲理解成動物式的弱肉強食，爲了自身利益不顧他人死活，可以犧牲一切，包括親情、友情、愛情和良知等；人性經濟是指在充分尊重法律、倫理、正義、道德、公序良俗等的基礎上，個人充分覺知到對方的利益、群體的利益和民族國家的利益與個人利益是同等重要的，經過我的努力讓他們過得更好是我過得更好的前提；德性經濟是指建基於「三無」之上的經濟生活和經濟理念，自始至終每個起心動念，都是出於徹底無私與無我，摩頂放踵，以利天下。在佛性經濟學中，沒有財富，是可以從明點中生出財富（比如黃金、鑽石等）來的。我們可以從明點中變出一切我們想要的東西，這個世界都可以從明點中變出來。氣、脈、明點的創造性的威力是極大的，我們可以在體內變化出一種結構，把這種結構放大，放到世界上，就會成爲世界上的一種結構。比如我們可以在這個人間創造淨土，把所有的人、所有的眾生納入自己的明點中，在自己的明點中淨化了以後，再把他們放回去，我們就這樣不斷地淨化他們，整個世間的各種業障、各種顛倒就會最大限度地被淨化掉，這個世間就會最大限度地出現人間佛國、人間淨土。

皇冠瑜伽化開頭頂，也是在氣脈明點上做文章，但這個文章只發揮出了氣脈明點的一丁點功能，連氣脈明點億萬分之一的功能都沒達到。由物質到精神，中間的這個過渡帶是一個巨大的世界，這個過渡帶一旦改變了，上改變精神，下改變物質，這是極爲厲害的！因此，氣、脈、明點是生命科學中的一個亟待開發的富礦，而且是極大的富礦。分身法、化身法等都在這裡面。比如我們可以調出一個明點，然後從明點中化出一個我來，一般三年左右，我們就可以成功地做到身外身，即修成所謂的分身法。在這三年中，每天修行4—8個小時左右就可以了，即早晨打坐2小時，晚上打坐2小時，如果中午也能打坐2小時，那就是6小時，除此之外的時間，可以讀讀書、出去散散步。以這樣一個標準，我們三年就可以成功，就可以把明點放出來變成一個真實的我。我們還可以放出很多個明點，變成很多個我，這些我都是真實的，而且這些我與真的我一樣，

都可以用來幹活，幹體力活、智力活、技術活等一切活。分身甚至比真我還好用。包括如果我的這個身體死了，從我這個舊有的腐朽的身體裡面可以再化出一個新的身體。怎麼化？衹要調出一個明點來，化出一個我，我就可以再以另外一個我活著。如果化出來的我的身體又腐朽了，可以從裡面再調出一個明點來，再化出一個我，這樣我就永遠不死。還有另外一種方式是活佛轉世，儘管我真的死了，但我可以把自己的意識凝聚成一個明點，找到一個好的母胎進去，這就是所謂的活佛轉世。這些都是在氣脈明點層面完成的。

通過氣、脈、明點，我們可以進一步理解人類文明文化是怎麼來的，上帝是怎麼來的，爲何有些人能看到上帝，爲何看到上帝恰好證明上帝是假的，而看不到上帝反而是真的，其中的規律是什麼等等。氣、脈、明點對於揭開人類的宗教之謎、思想之謎、生命之謎、神話之謎等都極爲重要。如果不懂氣脈明點，我們是揭不開這些謎的。比如爲何會有盤古開天地這樣的神話？爲何會有上帝造世界這樣的神話？在這些神話中都暗含著氣脈明點。我們真的可以造世界。怎麼造呢？通過氣脈明點來造。衹要脈一構成，一現實化，馬上就構成了一個世界。反之，既然這個世界可以現實化，那就也可以非現實化，既然可以物質化，那就也可以非物質化，一旦非物質化，這個世界就消失了。如果我們的這個世界造失敗了，我們能不能造出一個更好、更風調雨順的世界來。能。比如有一塊土地很貧瘠，我們就在心輪中調出一個明點來，這個明點從心輪中出來以後，落到現實中，在現實中展開，展開的這塊想像中的肥沃的土地與現實中貧瘠的土地融爲一體，然後我們給它一個指令，讓這塊地風調雨順、五穀豐登。從此，這塊地就是受過加持的地，這塊地就風調雨順，種什麼長什麼。一塊地是如此，十塊地、一百塊地、整個地球都是如此。這些都是可以做到的，至少在理論上都是成立的。

總之，明點就是宇宙之源，就是一切的源頭，一切包括了萬物，包括了智慧……關鍵就看我們怎麼纔能發現明點，讓它展現出幾乎一切我們想要的東西。換一個角度來講，明點是掌控萬物的總鑰匙，要想掌控萬物，包括掌控自己的身心，就要在明點上做文章。

以上對氣、脈、明點的闡述，我衹是擇其要點，你們要真正弄懂氣、脈、明點，要讀十年、二十年、三十年的書，光歷代大成就者傳記中關於氣、脈、明點變化的記載就夠你們讀上十年，加上長期的實修實證，你們才能慢慢地開始理解。在氣、脈、明點的創造性使用上，過去沒有人做，因爲過去的人不重視這一塊，所以生命科學是繼自然科學和社會科學之外的一大門科學，它對人類的造福是自然科學和社會科學永遠不可比擬的！你們都太小看生命科學了，以爲生命科學就是祛病健身，其實根本不是這麼回事。生命科學參與人類的創造，它給人類帶來了很多自然科學和社會科學帶不來的東西，它是人類文明的希望和出路。希望通過我們一代代人的努力，在歷代大成就者們的基礎上不斷開拓氣、脈、明點在現實生活中的創造性運用，這對整個人類的貢獻將是難以估量的！人類的身心會發生質的飛躍，甚至地球的人種都會發生根本性的飛躍，人類文明會發生脫胎換骨的蛻變和飛躍！

附錄4：

伏藏

一、何謂伏藏

㈠廣義之伏藏

「伏藏」作爲東方文化，特別是印度文化和中國藏文化中的一個重要概念，是有著其特殊含義的。從最廣義上來說，最大的伏藏就是般若本身，而不是般若之外還有伏藏。般若是萬法之源，是一切智慧之源。一切伏藏中所承載的無非是般若智慧，即使伏藏中有法本，這個法本所詮釋的仍然是般若。修行者根據伏藏法本來修行，最後開悟成佛，開悟成佛其實就是般若的徹底彰顯。也就是說，般若是修行的起點，也是修行的終點，同時還貫穿著修行的整個過程。修行的過程就是和般若打成一片、融爲一體的過程。

般若有三大屬性（或曰三大形狀）——空態、明態、現態。這就很像水，水有三態——固態（水結成冰）、液態（冰化成水）、氣態（水蒸發爲氣）。無論是哪個態的水，都是水，不能說祇有液態的水是水，結成冰或變成氣就不是水了，也不能說看不見、摸不著的氣態水就不是水，看不見、摸不著不等於它不存在。同理，無論是哪個態的般若，都是般若。

這就如同電視機播放電視節目一樣。從理論上來講，電視機什麼都能播放，從電視機（尤其是高清電視機）中顯化出來的影像，看上去非常逼真，但無論這些影像有多麼逼真，影像畢竟不是真人真物。電視機中的天地萬物是從看得見、摸得著的有相光中顯化出來的；而電視機外面的天地萬物，包括我們的身和心（精神），都是從無相光中顯化出來的。有相光也是從無相光中呈現出來的。無相光就是光明，就是空明現的明（明是光明的簡稱）。無相光呈現天地萬物的原理與電視機（有相光）呈現天地萬物的原理是一樣的，兩者呈現出來的事物有一個共性——看似有、實則無。從電視機中呈現出來的天地萬物看似有、實則無，從無相光中呈現出來的天地萬物同樣看似有、實則無。如果我們執著於這些看似有、實則無的影像，將其看待成真實存在的實物，我們就生活於邪見（邪觀）之中，我們就成了眾生；如果我們如其所是的將其看待成看似有、實則無的一種虛幻式存在，我們就生活於正見（正觀）之中，我們就是佛。

既然空態、明態、現態都是般若，般若本身就是最大的智慧、最大的伏藏，那麼從般若中顯化、呈現出來的日月山河等天地萬物就是伏藏本身。也就是說，從最廣義上來說，祇要是從般若中顯化、呈現出來的，皆爲伏藏，這種呈現「其大無外，其小無內」，大到天地宇宙、日月山河，小到分子、原子，包括我們的每一個念頭、我們的精神，皆爲伏藏。

這種呈現又分爲兩種：淨現和染現。淨現是對般若自身內涵的所有真善美的直接呈現，是沒有受過任何扭曲和異化的呈現，佛家稱之爲「佛國淨土」，儒家稱之爲「聖賢化境」，道家稱之爲「神僊真境」，基督教稱之爲「天堂」。染現是般若自身內涵的所有真善美被扭曲和異化了以後的呈現。被什麼扭曲和異化了呢？被無明。無明相當於一個超級哈哈鏡，它把鏡子中的一切都扭曲得面目全非。扭曲和異化了以後的這個世界就叫婆婆世界（又名現象世界、眾生的世界、痛苦不堪的人類世界）。染現也是般若的呈現，是般若經過無明這個超級哈哈鏡扭曲和異化了以後的呈現。

無論是淨現還是染現，但凡有現，皆爲伏藏。我們滿眼所看、滿耳所聽，皆爲伏藏——我們眼睛看到的

日月山河、花草樹木、芸芸眾生，都是伏藏，我們看到誰，誰就是伏藏，我們隨便摘一片樹葉，這片樹葉就是伏藏，我們隨便摘一朵花，這朵花就是伏藏。如果我們有足夠的證悟，就可以把這朵花化成一部經典，諸如《心經》《金剛經》等一切經典都可以化現出來。對佛來說，沒有東西不是伏藏。在佛眼中，佛看一朵花，這朵花不是花，是真善美，是般若智慧，這朵花已經不是常規意義上的花了，而是一部內涵極爲豐富的經典。佛可以把這朵花中所含的一切般若的內涵、一切真善美的內涵轉化成語言、轉化成文字，就成了一部經典。這就是最廣義之伏藏。

㈡狹義之伏藏

狹義之伏藏是相對於廣義之伏藏而言的。人們將一些珍貴的經典、法本、宗教法器和重要的修行口訣等貯存於一些地方，以供後來者取用，即爲狹義之伏藏。

首先要說明「爲什麼要埋藏伏藏？」「誰來埋藏伏藏？」「誰來獲取伏藏？」這幾個問題。

爲什麼要埋藏伏藏？它涉及埋藏伏藏的動機問題。伏藏起源於印度，在佛教誕生之前的數千年裡，印度就逐漸出現了「伏藏」現象。伏藏最初出現的年代已無法確考，可能在距今三千年前就已經出現在印度歷史中了。伏藏最初是由一些瑜伽修行家和以沉思冥想爲志業的隱士們將自己修學和沉思的證悟（體驗）及師徒口耳相傳的珍貴教導等記錄成文字——經論或口訣（篇幅長者謂之經論，短者謂之口訣）後，將其埋藏於隱蔽的山洞、石縫、地下等處，期望後人能在機緣巧合下獲得它們，並將它們流傳開來，以造福社會。

埋藏伏藏的動機從歷史的角度看，不外乎以下幾點：一是希望自己的學派或教派思想能被很好地傳承下去；二是希望自己的知識和智慧生命能得以延續；三是因爲所學而得的或自己證悟到的智慧或見解，難以被當時的社會所接受，通過伏藏寄希望於若干時間之後的來者能接受和理解；四是擔心某些珍貴的知識或經卷等在社會流傳過程中，被篡改、錯漏、歪曲或散失。

中國和印度一樣，在歷史中始終存在著隱士傳統，尤其是在上古與中古時期，隱士一直是龐大的團體。這些人曾經在歷史上對當時的政治、軍事、社會和文化等產生過巨大的影響。在中國的隱士中一直有一個傳統——「藏書」或曰「藏經」的傳統，即將一些珍貴的書籍或文字埋藏於隱蔽處，以待有緣。就連著名的史學家司馬遷都在其《報任安書》中說：「僕（司馬遷對自己的謙稱）誠以著此書（指《史記》），藏諸名山，傳之其人，通邑大都，則僕償前辱之責。雖萬被戮，豈有悔哉？」意思是說，我（司馬遷）在所著的這部《史記》中臧否人物，批評時政，恐難見容於當下，那我把它寫好後就「藏諸名山」吧！儘管司馬遷寫完《史記》後，並沒有真的將其藏諸名山，但藏諸名山的思想和現象在中國歷史上並不罕見，與中國的隱士傳統一起流傳至今。尤其是以道家爲代表，某某人從名山大川中偶得一本治世或修道奇書，學習後成爲傑出的軍事家、政治家或得道高人，這些並不都是無稽之談，很多都是有事實根據的。我們可稱此現象爲「中國式伏藏」。中國式伏藏與印度的早期伏藏就動機而言並無差異。

自西元前六世紀佛教誕生之後，印度最初流行的是小乘佛教，到西元一世紀開始流行大乘佛教。自佛陀去世至西元一世紀，印度流行的祇有小乘教義和小乘經籍，但到了西元一世紀後，印度社會突然湧現出數量極爲龐大的大乘經典。問題來了：這些突然大量出現的佛經來自何處？佛教的回答是：皆自伏藏中取出。在大乘佛教文獻中有確鑿記載，印度大乘佛教的早期代表人物，約生活於西元一至三世紀之間有第二佛陀之稱

的龍樹菩薩[1][2][3]是佛教大乘經典的主要取藏者。龍樹菩薩是印度歷史上、佛教歷史上的第一個取藏師。龍樹菩薩不僅可以採取常規方式取出伏藏，比如他在南印度的一個鐵塔中取出了部分密宗經典，還可以通過超越常規的方式，運用神通到龍宮之中，將龍族收藏的佛經《般若經》《法華經》等重要大乘經典取到人間來流通。據說南印度的鐵塔與龍宮中收藏的大乘經典是當年佛陀與一些大菩薩們認爲在佛陀住世及稍後的一段時期內不適合在人間流傳，故而將這些大乘經典記錄下來，伏藏在鐵塔與龍宮之中。如是，伏藏在佛教這裡，特別是在西元一世紀開始於印度崛起的大乘佛教這裡，其含義得到了豐富和發展，不再似從前那樣祇是把經卷以常規方式埋藏於某處，取藏者也不再是以常規方式獲得這些經卷。自此，出現了一個重要的內容：非常規方式埋藏伏藏和非常規方式獲取伏藏。佛教是東方傳統文化所有流派中，最爲注重伏藏的流派，特別是到了西元六世紀以後，在印度新崛起的金剛乘佛教（俗稱「密宗」）尤爲重視伏藏。[4]

在金剛乘佛教崛起之後，伏藏發展到了全新的階段。在金剛乘佛教中，埋藏伏藏者和獲取伏藏者須是修行獲得大成就者。其埋藏和取藏可分爲幾類：

第一，運用神通將佛經、法器、聖物（如舍利、前代大師的紀念物）等存放進「五大」之中。「五大」是佛教和印度哲學裡的一個重要概念，它將構成物質世界的物質依照五類基本屬性作了劃分：山石等堅固者，名之爲「地大」；液體，名之爲「水大」；熱者，名之爲「火大」；空氣等流動者，名之爲「風大」；時間、空間，名之爲「空大」。合稱「五大」。埋藏在外面的地、水、火、風、空（比如山崖、湖泊、河流）中的伏藏叫「外伏藏」，又名「岩伏藏」（因爲多數伏藏都被埋藏在岩石中）。取藏者通常是在深度禪定境界中接收到埋藏者的消息：哪裡存放著什麼聖物或經卷，在什麼時候取出來等。獲得這些消息就等於取藏者被埋藏者授權了、授予了獲取此伏藏的權力和能力。如此，取藏者即可取出伏藏。如果此伏藏是教授某類佛法，取藏者即爲此佛法的法主，肩負著傳播和傳承此佛法的責任。

第二，運用神通將伏藏物交付於人類之外的其他眾生（如天道眾生、龍類眾生或佛教中的他界菩薩等），令其守護。取藏者在機緣成熟時，可以從這些眾生處重獲此伏藏。

第三，運用神通將伏藏物存放於某些弟子的意識之中。這些弟子在轉世若干生之後的某個時刻，會自發地在意識中呈現出這些經典，並將它們逐字地書寫出來。此類伏藏名之爲「意伏藏」，又名「內伏藏」「心伏藏」。

第四，運用神通將經典內容讓他界眾生背誦默記，若干年後，在機緣成熟下，他界眾生再口授給人類中修行得大成就者，由大成就者書寫成文字。此也名爲「意伏藏」。

比如蓮師和他的夫人移喜措嘉、他的上師毗瑪拉密札、他的一百零八大弟子（包括二十五大成就者，又名二十五佛）一起用了近半個世紀的時間把重要的金剛乘經典，尤其是大圓滿的經論和法本，還有少量用黃金或白銀做成的佛像、重要的法器等，用神通加持在外面的地、水、火、風、空中，或加持在弟子的意識中。蓮師及其夫人和弟子們多次走遍整個雪域高原（不僅包括中國西藏、拉達克、新疆南部部分地區、四川西部部分地區，還包括尼泊爾、不丹、緬甸等）埋藏伏藏。有些地方整個山谷裡全部是伏藏，有些地方整個大山洞裡全部是伏藏，還有些地方整座整座的山中全部是伏藏。他們到底埋藏了多少伏藏，無人知曉。

---

[1] 參見章太炎著，李勇選編：《中國現代佛學名著叢書・章太炎佛學文集・中華現代佛學名著》，北京：商務印書館，2018 年 10 月，第 256 頁。
[2] 參見〔日〕平川彰著，莊昆木譯：《印度佛教史》，北京：北京聯合出版公司，2018 年 7 月，第 258—259 頁。
[3] 參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，南京：江蘇古籍出版社，2002 年 12 月，第 378 頁。
[4] 摘自《潘麟先生講授〈金剛經〉》。

據伏藏師說，從西元十一世紀誕生第一位伏藏師（取伏藏的大師）起，至今已有約一千年了，在這期間不斷有伏藏師誕生，在機緣成熟後取出其該有的伏藏，到目前爲止，他們取出來的內伏藏和外伏藏合在一起已經約有一卡車那麼多了，這些伏藏以經論、法本爲主，還有些是法器等，比如歷代高僧的法器、帽子、衣服、鞋子等。這些伏藏都極具加持力。

爲何蓮師及其夫人和弟子們可以埋藏並取出伏藏，其原理是什麼？原理就是般若本身就是最大的伏藏，般若所在之處皆爲伏藏，以這個廣義的伏藏爲背景、爲基礎，才誕生了狹義的伏藏。他們把看得見、摸得著的經論、法本、法器、有重要紀念價值的佛像等伏藏在五大中。其中最多的是埋藏在地大中，地大是首選，約99%的伏藏都儲存在地大中；其次，百分之零點幾的伏藏儲存在水大（江河湖泊等）中；極少量的伏藏儲存在火大、風大、空大之中。潛藏在空大中就是把伏藏直接存儲於空中，待機緣成熟後從空中取出。

二、伏藏的價值和意義

㈠調順內外四大或五大

伏藏藏在哪裡，就可以調節哪裡——外伏藏可以調節外在的四大（或五大），內伏藏可以調節內在的四大（或五大）。

凡是蓮師埋藏伏藏的山谷或山洞，以其爲中心，周圍方圓幾百里內的生物（包括人類）和自然界會最大限度地風調雨順。本來有些地方容易發生冰雹、雪災、洪水、泥石流、雪崩或者沙漠化等，自從埋藏了伏藏以後，環境大大改善了，發生自然災害的頻率大大減少了。比如有的地方本來一年會發生好幾次泥石流，埋藏伏藏後，幾年、幾十年才發生一次泥石流，因爲該地的四大被最大限度地調節了。之前這些地方之所以出現各種自然災害，是因爲這些地方四大不調，這些地方病了。四大中的哪個不調，哪個就容易出問題。比如如果水大不調，該地就下非時雨——該下雨的時候不下雨，不該下雨的時候大量下雨造成洪澇災害。自從這些地方被埋藏了伏藏後，四大和諧，風調雨順，一切都應時而來，不再是非時而來。這就是外伏藏的作用。

如果把伏藏藏在弟子的意識中、身心中，就可以最大限度地調節弟子的身心。因爲人的身體與外界的日月山河一樣，也是由四大構成的，地水火風有機地結合在一起，構成了人的身體，人有病（尤其是身體上的疾病）就是四大不調造成的。如果地大失調，地是堅硬的部分，人的骨頭、肌肉等就容易出問題，比如骨質增生、骨質疏鬆、骨髓炎、關節炎等；如果水大失調，就會出現血液、內分泌方面的疾病，比如高血壓、糖尿病等；如果火大失調，體溫就會出現問題，比如怕冷、怕熱、忽冷忽熱或發燒等；如果風大失調，風是體內外流動的氣，人的呼吸就會出現問題。印度人的治病思路就是把不調的地方調順，四大一旦調順，疾病就沒有了，這是印度所有的流派，包括宗教流派、哲學流派、醫學流派的共識。

如果把伏藏加持到弟子的身心中，變成內伏藏（心伏藏），此伏藏就會最大限度地時時刻刻調節人的身心，讓四大始終保持最大可能的協調，人就會因此最大限度地保持健康。這個健康包括兩個方面：第一，身體的健康——氣脈通暢，四大和諧；第二，精神的健康——精神清清明明，情緒穩定，各種情緒的異化或是怪癖等都能得到最大限度的調整。

很多伏藏師明明知道哪裡有伏藏（比如哪座山裡有外伏藏），但他們就是不取。爲何不取？因爲一旦把這個伏藏取出來了，這一片的風水就被破壞了，一旦風水被破壞了，從此以後這個地方就會出現種種問題：

第一，自然界會出現各種自然災害；第二，人畜會容易生病，各種各樣的傳染病等疾病接踵而至；第三，人際關係會變得不和諧，父子不親、夫妻不愛、兄弟不睦、鄰里不和，總之，人與人之間的關係變得越來越複雜，越來越問題重重。這些都是因爲這個地方的風水出了問題。如果不把這個伏藏取出來，這個伏藏就能一直加持此地，在它加持力的籠罩下，小則幾十公里、大則幾百公里的範圍內，就會最大限度地自然界四大和諧、生物界人畜興旺。但伏藏不取又不行，因爲蓮師當年有過預言、有過授記，到了什麼時段就要取出什麼經典，所以時機成熟後最好把伏藏取出來，讓這些經論和法本照亮那個時代、造福眾生。

近百年來，伏藏師們想出了一個好辦法，用此法就能既不用把岩伏藏中的法本取出來，又能讓法本流通到社會上。這個辦法就是把岩伏藏轉變成意伏藏，讓它呈現在伏藏師的精神中，伏藏師看著自己精神中呈現出來的經典，把它謄寫出來，這就等於取出了這個伏藏，讓它流通於人世間。法本一般都是裝在經函（黃金或象牙做的盒子，通常約一尺長、半尺寬，由純黃金打造而成，有時上面還鑲嵌了一些瑪瑙、翡翠、珍珠、鑽石等貴重珠寶）中的，用了此法，經函中裝的經典就能繼續在山洞或岩石中不動，這樣就不會破壞這個地方的加持力，讓加持力延續下去。此法之前沒有，近百年來才有。近百年來有幾個伏藏師把外面的岩伏藏轉化成內在的意伏藏，再把意伏藏取出來，這是一種新的現象。

㈡保持傳承不斷、法脈清淨和加持不失

第一，保持傳承不斷。由於伏藏可以每隔一段時間就取出來一些，在人世間流通，故永遠不會因爲外在的政治變化、社會變化、時代更迭而出現法脈中斷的問題。即使取出來的這些法本因爲戰火、自然災害等原因受到了損害或被燒燬了也沒關係，過一段時間可以再取出來一些，這樣就能保證傳承不斷，佛陀的智慧和教導就能最大限度地在人世間流傳。

第二，保持法脈清淨。伏藏傳承與經典傳承是相對的，經典傳承當初也是伏藏。當年佛陀及其大弟子們把大乘經典加持到了弟子的心意或外四大中，約五六百年後，龍樹菩薩利用神通，對內把自己的意伏藏取了出來，對外從山崖、河流中把外伏藏取了出來，這樣人間才有了大乘經典。比如《金剛經》《心經》等大乘經典都是龍樹菩薩取出來的，還有一些經典是由其他伏藏師取出來的。所有的大乘經典和金剛乘經典，都是先伏藏，後取藏，它們都是伏藏品經典。

由於伏藏品經典取出來的時間太早了，比如《心經》《金剛經》等伏藏自從被龍樹菩薩取出來後，至今已有將近兩千年了，這近兩千年來它們一直在人間流傳，這個傳承就叫遠傳承。「遠」指的是時間上的久遠。中國的《論語》《孟子》等經典誕生的時間則比《心經》《金剛經》更爲久遠，約有兩千四五百年了[1]，因爲時間久，故統稱之爲遠傳承。

遠傳承在傳承過程中免不了會受到一些污染，因爲任何經典或思想衹要在人世間流傳久了，一定會有污染，尤其是中間還有翻譯環節。比如最初取出來的佛經是印度文字，這些印度文字首先要經過第一輪翻譯——由各地方言和小語種（比如摩羯陀語、巴利語等）翻譯成大語種（比如梵語）；梵語的經典（比如《心經》《金剛經》等）流傳到西域（比如龜茲國等）後，又要經過第二輪翻譯——由梵語翻譯成龜茲語；龜茲語的經典被鳩摩羅什從龜茲帶到了河西走廊，在河西走廊的武威停留了十七年，十七年後纔來到了漢地，龜茲語的經典又要經過第三輪翻譯——從龜茲語翻譯成漢語；之後，這些經典又從漢語翻譯成韓語、朝鮮語、日語等。在一次又一次的翻譯過程中，免不了有翻譯者個人的私心、私意摻雜於其中，衹是摻雜得多與少而

[1] 參見李建國：《〈論語〉成書揭秘》，寧波大學學報（人文科學版），2012 年第 4 期，第 1—12 頁。

已。總之，任何經典或思想，在人間流傳得越久，從理論上來講，被污染、異化的程度就越大，蒙的灰塵就越多，這是一定的。因此，遠傳承就避免不了這樣一個問題。

近傳承可以最大限度地避免污染。何謂近傳承？伏藏就是近傳承。因爲近傳承是從蓮師直接到伏藏師，從伏藏師直接到我們這裡，中間環節很少。中間環節越少，越是直接抵達我們這裡，在這個過程中的污染就越少。越是近傳承，法脈越清淨。儘管蓮師距離我們已有一千多年了，但從伏藏的角度來看，中間是沒有任何距離的。因此，近傳承是保持法脈清淨非常有效的辦法。

第三，保持加持不失。誰埋藏的伏藏，加持就來自誰。絕大多數經典都是蓮師親自伏藏的，或是蓮師讓弟子們伏藏的。蓮師的弟子們也都達到了與蓮師一樣的修證高度，都成佛了，他們借助這些法器和經典來加持我們，這種加持是最直接的。即我們受到的是來自蓮師的直接加持，而不是經過多少道手以後的加持，這樣就可以保證加持力最大限度的不丟失。

伏藏是典型的心傳，是心傳中最神奇的部分。儒佛道三家都注重心傳，佛家的伏藏（尤其是意伏藏）是所有心傳中最爲典型的方式。除了佛家之外，其它各家（包括基督教、伊斯蘭教等）都沒有，衹有佛家完整地保留了伏藏最完整、最深奧的方式。

㈢迅速實現大面積地他虹的重要環節

生命科學就像自然科學一樣，有一個個待攻剋的學科難題。比如物理學，科學家們每攻剋一個難題，物理學就向前大大地推進一步。自然科學的每一次進步，都來自科學家們對學科難題的攻剋。生命科學也有當前要攻剋的幾大難題。第一個最大的難題是：如何使小眾文化大眾化、如何使潛學顯學化、如何使山林文化社會化。這個問題很複雜。經過幾年的努力，我們從多個角度來解決這個難題，目前這個難題算是被我們初步攻剋了。首先，我們提出了新國學，用新國學的思維、新國學的方式、新國學的視角來解讀古代經典；其次，我們採用了現代化的傳播手段，我們屬於最早一批使用互聯網+的人，以前的傳播方式衹有書，而我們除了書之外，還錄製了大量珍貴的視頻和音頻並通過網絡等現代化傳播方式無償公諸於世；再次，我們打破傳統，把獅子吼、禪舞等過去屬於秘傳的千古絕學全部公開，打破了所謂的「傳內不傳外」「傳男不傳女」的重重門牆。這些都是我們探索出來的很有效的讓小眾文化大眾化、讓潛學顯學化、讓山林文化社會化的方法。生命科學的另一個難題——開頂，我們也攻剋了。開頂在過去是一個典型的小眾文化、小眾行爲，一個師父一生才給幾個人開頂，甚至才給一個人開頂，而且開得還比較慢，最快也得三五個月或一年才能開頂，慢的要用十年、二十年、半輩子才能開頂，還有的人一輩子都開不了頂；而到了我們這裡，皇冠瑜伽開頂的速度很快，或幾十分鐘，或幾個小時，或兩三天，頭頂百會穴區的頭骨就會化開。[1]生命科學下一個要攻剋的難題是：就像開頂一樣，凡是能跟我結上緣的人，衹要對我有足夠的「開放、虔誠、接收」，不僅能開頂，還能比開頂更進一步——虹化（即成佛），而且速度很快。這是一個極其難以攻剋的難關。

由於眾生的業力如此的深重、眾生的心智如此的低劣、眾生的五毒如此的頑固，我們要在這樣一個業障深重、五毒頑固、心智淺薄、認知嚴重顛倒錯亂的基礎上，讓其以最快速度成佛，獲得無死金剛虹身，這是極難的，比開頂要難得多得多。如果把我們當年攻剋開頂的難度算作是一成，那麼讓所有人迅速進入無死金剛虹身狀態至少有十成難度。但難不等於永遠攻剋不了，衹是需要力度大一些，時間略長而已。就像攀登喜馬拉雅山一樣，喜馬拉雅山很難攀登，但很難攀登不等於我們攀登不上去，衹要努力還是能攀登上去的，每

[1] 關於開頂的更多詳情，請參閱拙著《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》。

年都有很多人登上了珠峰。他虹是很難，但這是可以攻剋的，我對此非常有信心。我們已經攻剋了開頂，凡是與我結緣之人，看看我的照片或我的書或我的視頻就能開頂，或聽聽我的音頻就能開頂，衹要有一念相應，所有人都能開頂。開頂對所有人來說都是平等的，無論你是男女老少，無論你是什麼民族、說什麼語言、有什麼信仰，衹要你「開放、虔誠、接收」，衹要你與我一念相應，我的加持力一過去你就開頂了。以後我們要把開頂昇華到無死金剛虹身，一開始是和我結緣的人與我待在一起，待上幾天，就能進入虹光身狀態，最後是與我結緣的人，看看我的照片或我的書或我的視頻，或聽聽我的音頻，就能進入虹光身狀態（即獲得大圓滿的終極成就）。

大圓滿成就是有硬性標準的，不是你認爲自己成就了，你就成就了。就像開頂一樣，開頂的硬性標準是頭骨要真的化開了纔算，用手一摸，骨頭真的化了。無死虹身成就是要你的身體真的變成看似有、實則無的彩虹般的身體才算，不是憑感覺，感覺沒用，要真正地實證到了纔行。

意伏藏是實現迅速虹化的一個非常重要的環節。意伏藏是把經論儲存於弟子的身心中。弟子身心中的意伏藏越多，越直接，伏藏的效果越好，越給迅速達到無死金剛虹身打好基礎，他虹的速度越快。自虹是自己按照大圓滿法門一步步修行直至虹化，他虹是在師父強大加持力的作用下虹化。他虹就如同開頂是他開一樣，師父的加持力作用在我們的頭骨上讓頭骨化開，以後師父的加持力就不光作用在頭骨上，還作用在整個人身上，讓整個人進入虹光身狀態。其實虹光身狀態就是空明現狀態，即空即明即現，無死金剛虹身同時集空明現於一身。我們要說它是現也對，因爲我們真的還有這個身體存在，我們可以穿衣、吃飯、睡覺，可以像所有普通人一樣；我們要說它是明也對，它是從光中顯現出來的一個光明之體；我們要說它是空也對，就本質而言，它是空性的，故我們可以穿牆，可以在太陽底下沒有影子等等，包括在我們臨死的時候可以直接隱沒在山中，就像大圓滿祖師毗瑪拉密札直接隱沒在五台山中一樣，這就是大遷轉身。他之所以能隱沒，是因爲他的身體是空性，所以任何東西都阻擋不住他。空性就是金剛，空性可以摧毀一切，而不被一切所摧毀。《金剛經》講的就是空性，故名《金剛經》。「無死金剛虹身」也有「金剛」二字，這裡的「金剛」是一個形容詞。

總之，伏藏（尤其是意伏藏）是幫助我們在師父的加持下迅速達到無死金剛虹身（大圓滿的終極成就）的非常重要的環節。有了內伏藏，我們就會事半功倍；沒有內伏藏，我們的成就就會變得緩慢而遙遠得多。

㈣師徒相應，師徒之間相互識別對方的靈魂胎記

一旦意伏藏埋藏到了弟子的身心中、生命中，從此以後，埋藏在弟子身心中的這個意伏藏就成了師徒之間的聯繫密碼和識別密碼。通俗地說，這就等於師父把自己的電話號碼給了弟子，弟子要想找師父，一撥這個電話號碼，師父就接到了，而且弟子找到的肯定是師父，不會是別人，因爲這是師父的電話號碼。這個電話號碼就是師父埋藏在弟子身心中的經典或曰法本。這個法本會永遠跟隨著弟子。弟子一旦有了意伏藏，就等於永遠留著與師父聯繫的密碼。意伏藏是師徒相互找到對方的密碼，是雙方識別的密碼、識別的暗號，有了這個專用密碼，才能保證師徒之間生生世世永不分離。因此，意伏藏也可以理解成師徒之間相互識別對方的靈魂胎記，師徒雙方都有衹有對方纔能認出來的靈魂上的胎記（不是身體上的胎記，而是靈魂上的胎記）。從此，無論弟子走到哪裡，都能找到師父；無論師父走到哪裡，都能找到弟子。意伏藏是保證師徒之間生生世世永不分離的最佳辦法。

㈤永爲法器

埋藏在弟子的意識中、生命中的意伏藏，不僅能起到調節四大、疏通經絡、淨化身口意三業的作用，這些都是表面作用，意伏藏還有比這更進一步的作用：把我們的整個身心，尤其是心、意識、認知，慢慢地調整到正確的軌道上來，爲我們接受聖學，尤其是接受大手印、大圓滿這些九乘之巔的法門打好基礎。也就是說，之前我們可能是下劣根器人，但自從有了意伏藏以後，我們就會在意伏藏的轉化下逐漸提陞、淨化爲上根器人。衹有上根器人才堪爲大手印和大圓滿這種真正的大法的法器。

我很幸運，當年師父傳我大圓滿的時候，沒和我講前加行、後加行、生起次第、圓滿次第，而是直指我的心性，直指心性後，師父就許可我從此以後暗自修行。師父親口和我說：「這就是我們千古聖聖相傳的那一點血脈，現在傳給你了，你就安處在這上面，一路下去就成了。我特許你不要修初級的了，你不需要了。」後來我還問師父：「爲何別人都需要，而我不需要，我和別人有什麼不一樣？」師父說：「你從小就有意伏藏，意伏藏在你的身心中淨化著你、提陞著你，所以你的根器好，你可以直接接受頂級的聖學、最深奧的秘法。別人沒有意伏藏，就需要修初級的。」太多人一輩子都停留在生起次第和圓滿次第，達不到第九乘，一生都沒有成爲大圓滿的法器，一生都沒有機會聽聞徹卻與脫噶。

大圓滿的歷代祖師曾明確說過，大圓滿是傳給上根器人的，下根器人接不住。下根器人不僅接不住，還有可能起惑造業。起惑就是誤解的意思，生起種種疑惑、種種不良認知，因爲他不能正確理解。不理解就誤解。人認識任何一個事物，衹有兩個結果：要麼理解，要麼誤解。兩個衹能佔其中一個，不可能兩個都佔，不可能一邊理解它，一邊誤解它。一旦誤解，就會生起無窮的問題，乃至於誹謗和造業，說我們騙他等等，帶來無窮的麻煩。

還有另外一種情況：恐懼。佛說，我都不敢告訴你，我怕我告訴你以後，你心智癲狂，瘋掉了。這就有點像范進中舉，范進一聽說自己中舉了，就得了失心瘋。大圓滿也是如此。如果此人的根基太小，你直接傳他大圓滿，他要麼起惑（種種疑惑層出不窮），要麼癲狂（自大、狂傲、瘋狂得找不到邊了），還有更嚴重的是在這兩者的基礎上進一步造業，種種謗謗、種種問題都來了，所以你還不如不傳他，你不傳他就不給他起惑造業的機會。佛陀曾做過一個比喻，不是所有的生物都能承受得住狂風暴雨的，比如小草，下一點小毛毛雨滋潤滋潤它就夠了，如果下了大暴雨，天像下漏了一樣，把它給嚇死了！小草承受不住這麼多的水，雨一大就把小草給淹沒了、沖走了。因此，小草不能承受大暴雨，衹有大樹才能承受得起。大樹說：「讓暴風雨來得更猛烈一些吧！我不怕，雨下得越大，越滋潤我，因爲我的根系太深、太大了，毛毛雨不管用，那一點小水不夠喝、不解渴！雨越大越好，大一點纔舒服，衹有大雨才能滋潤我的根系，才能讓我根深葉茂！」小草指的是小根器人，大樹指的是大根器人。小根器人衹能接受一點小法，雨太大，小草承受不住。但如果你是一個大根器人，再大的雨，你都很歡迎，你都能承受得住。大圓滿、大手印就是給大根器人準備的。小根器人樂於小法，承受不住大法，承受不住就會起惑、造業，故小根器人承受不住大學（大人之學），不堪大用，而大根器人不僅不起惑、不造業，還會說：「這就對了！這就是給我準備的，我感覺到特別親切！」

但小根器人不是永遠都是小根器人，如果接受教化，小根器人是可以慢慢地變成大根器人的，不是說鐵板釘釘，我們現在是小根器人，我們就一輩子都是小根器人，未必，因爲人是可以變的。怎麼變？誠心接受意伏藏。本來我們的身心是劣等根器，但在接受了意伏藏以後，意伏藏會慢慢地、潛移默化地滋潤、淨化和昇華我們的身心，把我們逐漸改造成大根器人，以承受像大手印、大圓滿或禪宗這樣直指人心、見性成佛、當下圓滿的終極大法。這就是伏藏的第五個價值和意義：改造身心，轉劣根法器爲上根法器，使我們由小根器人成長爲大根器人。

㈥般若內熏不斷

所有的聖賢經典，不管是儒佛道三家的經典，還是基督教的《聖經》等，都是般若智慧透過不同的聖人顯化出來的語言和行爲，也就是說，它們都是般若智慧。般若智慧在西方顯化爲《聖經》，在中國顯化爲《論語》《道德經》等，在印度顯化爲般若類經典。或者再廣義一點，整個佛經都是從般若中顯化出來的。釋迦牟尼就是一個般若顯化器，所有的聖人都是般若顯化器。

這些經典本來就來自般若，一旦伏藏在弟子的身心中，就等於給弟子的身心中種下了一顆般若的種子。這顆般若的種子會一直發揮作用，熏染著弟子，這就叫般若內熏。伏藏一直在內部熏染著我們，讓我們時時不忘修行，時時不忘實現終極關懷的覺醒。

約從西元前500年起，人類才覺醒到自己是「人」，不是動物，更不是自然界的一個部分，才把自己從自然界中獨立出來，從植物、動物中獨立出來，尤其是從動物中獨立出來，人類才開始認識到、覺悟到自己是一個極爲獨特的種類，這個種類就叫「人類」。這是人類的第一個覺醒，也是「人的發現」。在第一個覺醒後，隨之又出現了一個覺醒，這個覺醒可稱爲「終極關懷的覺醒」。人們開始追問：我們這個極爲獨特的群體生從何處來？死往何處去？因此誕生了以哲學和宗教爲主的文化覺醒。約在西元前500年，誕生了以中國的孔子和「希臘三聖」等爲代表的一群聖者，他們以哲學的方式追問、思考、探索人的終極關懷。同時，還有一群人以釋迦牟尼及與其同時代的大雄馬哈維亞等人爲代表，他們主要是宗教方面的覺醒。特別是在印度，印度的宗教化傾向很明顯，其特點是宗教裡含著哲學，哲學裡含著宗教。而在中國，孔子的學說中幾乎沒有宗教成分，老子的《道德經》中也沒有宗教成分。相比較於蘇格拉底、老子和孔子，釋迦牟尼和馬哈維亞的思想學說中宗教的成分就比較多了，他們以哲學爲輔、宗教爲主的方式，回應了人類的終極關懷。也就是說，到了軸心時代，才正式出現終極關懷的覺醒，在此之前，沒有出現對終極關懷的追問，甚至都沒有終極關懷這個意識。在軸心時代，普遍出現了對終極關懷的追問，以及建立在終極關懷之上的宗教體系和哲學體系，這就是「終極關懷的覺醒」。第二個覺醒（即終極關懷的覺醒）與第一個覺醒（即人的覺醒）是互爲因果的關係，這兩者之間不是孤立的，在這兩者的基礎上建立了宗教體系和哲學體系，以這兩個體系爲主建立的思想體系籠罩和影響了之後一直到現在的全人類，人們再也沒有超越這個格局與規模。

太多的人，終極關懷在他們的一生中的呼聲都是很微弱、很細小的。我們的慾望和雜念越多，我們聽到的內在的上帝的呼聲、內在的終極關懷的呼聲就越小，小到可以忽略不計。如果有內伏藏在我們的身心中，這個內伏藏就會極大地強化我們內在的上帝的呼聲、內在的終極關懷的呼聲，使我們時時刻刻如雷貫耳般地聽到那個追求解脫的聲音、追求覺醒的聲音、追求般若彰顯的聲音。這個聲音的大小決定了修道在我們人生中的重要性。內在的這個聲音越大、越強烈、越持久，我們越會把修行、修道移到人生的核心位置上來，作爲人生要追求和完成的首要任務與使命，即「萬般皆下品，唯有修道高」——所有的事情在我們的生命中都排在第二、第三、第四位，而修道是第一位的；反之，內在的這個聲音越小、越微弱、越間斷，修行悟道、覺醒解脫就越會被往後排，最後都被排到十名之外了，甚至都排不上名次了，丟了，而世俗間的種種追求越來越被往前排，比如愛情、金錢、權利、虛榮等都被排在很前面的位置。芸芸眾生，太多的人寧願把自己一生寶貴的時間浪費給麻將，浪費給垃圾劇，浪費給閑談，浪費給打遊戲，浪費給種種無聊之事，也不願意去修道。爲何？因爲他們身心中的終極關懷的呼聲太微弱了，微弱到了他們幾乎聽不見的程度。對於這樣的人，我們再勸也沒有用，他們會說：「我爲什麼要修道？修道對我有什麼好處？不幹！」

有一個笑話：在一所大學的廁所裡，人們用完手紙後不扔在廢紙簍裡，而是到處亂扔，把廁所弄得很髒，大家都不方便使用。校方在無奈之下，在牆上寫了一行字：「舉手之勞，何樂不爲！」以此勸大家自覺。但沒過幾天，就有人把這行字的標點符號給移動了，變成了：「舉手之勞何樂，不爲！」校方明明是勸他要有教養，要有素質，要有規矩，但到了他那裡，他把意思全給弄變了。我們勸人修道也是如此。我們認爲修道是天下第一樂，修道太重要了，但無論我們怎麼苦口婆心地勸，一到他的耳朵裡馬上就變成了「何樂？不爲！」爲何我們與他之間的差別這麼大呢？因爲內在的聲音強弱不同。我們內心中對終極關懷的覺醒的渴望程度非常強烈，故我們把修道排在了人生第一重要的位置上，但在他那裡打遊戲是最重要的，看垃圾劇是最重要的，至於修道，等死的時候再說吧。怎樣才能讓這些人逐漸把修道、追求聖學不斷地往前排，乃至於生生世世都以修道爲主，修道是人生第一大事，其它都是小事，怎樣才能讓他們轉變過來？意伏藏。

以我本人爲例。我六七歲時，意伏藏就開始顯現出來，它一顯現出來，就開始了般若內熏，它不斷地從內部熏染我，內部有一股力量推動著我往一個方向走，我就往這個方向走。多年來，我的周圍有很多誘惑、反對、嘲笑、謾罵、譏諷的聲音，我都不管，我內在的聲音克服了外在的聲音。當年和我一起求道修行的人何止成千上萬，但現在我都找不到他們了。有的人說：「你和我說什麼都行，比如說掙錢、打工、家長裡短都行，就是別和我說修道，因爲我已經把修道戒了，就像戒煙戒酒一樣。」爲何他們不再修道了，因爲他們內在的聲音沒有了，所以他們再也提不起興趣了，沒有動力了，他們被所謂現實的事情吸引走了。我們周圍誘惑的聲音太多了，此起彼伏，衹要修道的心稍微一鬆，馬上就有新的事情來取代修道，來佔據我們的身心，佔據我們的大腦，佔據我們所有的感官，佔據我們的生活，佔據我們的家庭，佔據我們的二十四小時。

這麼多年來，之所以我能從那麼多艱難險阻中挺過來，原因就是般若內熏。我內在有一個聲音、有一股力量，每當我偏一點的時候，它就在無形中把我糾正過來，無論我往哪邊偏，它都能把我糾正過來。這股內在的力量不斷把我往正道上拉，不讓我偏離正道太久、太遠，我稍一偏離，它就給我糾正過來。這股力量就是我內在的伏藏化現出來的力量，它給了我一個尺度和方向，我就在這個尺度中，不能越雷池半步，一越它就把我往回拉。這麼多年來，雖然我偶爾有小失誤、小偏差、小歧出，但大體上我一直在正道上成長和奔馳。

因此，意伏藏非常重要！有沒有般若內熏幾乎決定著修道的成敗，至少在我的人生成長過程中是這樣的。我見過太多學佛的、好道的、煉內丹的人，修著修著就沒興趣了，就走了，唯有我越修行，興趣越大。我衝破了種種阻撓、重重艱難困苦，一路走到現在，這纔取得了一點成就，這纔成爲這個時代唯一集儒、佛、道三家大法脈於一身之人，再廣義一點講，我集百家法脈於一身，但如果沒有當初那一天又一天的咬牙堅持，我怎麼可能有今天的成就。

我也衹是一個普通得不能再普通的人，爲何我能堅持下來而別人堅持不下來？要說我和別人的不同之處，還真的有一個，這個不同之處就是：我生生世世有內伏藏，而一般人沒有。般若始終內熏著我，因爲所有的伏藏都是般若，所有的經典都是般若的文字化、般若的具體化，埋伏藏就是埋般若。因爲我有意伏藏，所以我的身心中有著一顆般若的種子（或曰般若的尺子、般若的法度），我的生命中始終有著地圖、有著探照燈，我的人生始終是按照地圖走的，不是亂走的，探照燈照著我，時時刻刻給我指明成長的方向。在越黑暗的地方，在越黑暗的時候，我越會發現眼前有一盞燈，這盞燈就是心燈，這盞心燈就是內伏藏。

我自己的體會非常明顯，每當我來到十字路口，每當我難以抉擇的時候，總有一盞燈給我照亮了前方的路，總有一個智慧、一個靈感來替我做出正確的選擇。現在回過頭來看，要是當初沒有那幾步正確的選擇，肯定沒有今天的我。爲何我每次到了關鍵時刻，到了十字路口，到了懸崖邊上，總能化危爲安，總能找到新

的突破口？就是因爲我的心中有地圖、有探照燈，這個地圖、探照燈就是內伏藏、心伏藏。因此，內伏藏對於一個修道的人來說極爲重要，重要到可以說它決定著生死成敗——有它，則生、則成；無它，則死、則敗。

總之，內伏藏可以讓我們永遠把修行放在第一位，永遠給我們指明人生的正確方向，永遠給我們照亮前行的道路，在我們迷茫的時候，永遠會有一個聲音、一股力量讓我們在人生的十字路口做出最正確的抉擇、在黑暗中找到出口。這就是般若內熏不斷。衹要伏藏在我們的身心中保存著，保存一天，就般若內熏一天，生生世世，永不停止。

以上就是伏藏的六大價值和意義。

三、伏藏的方式

在大圓滿傳承中，最主要的傳承就是伏藏傳承。伏藏傳承又分爲兩種：外伏藏傳承和內伏藏傳承。內外兩種伏藏傳承我們同時注重，我們不斷地埋藏伏藏，不斷地取出伏藏。埋藏伏藏、取出伏藏、保存伏藏有很多種方式。

㈠種子字等符號

第一種方式是將經典和法本化爲一個符號。這個符號有時像梵文，有時像藏文，有時像漢字，有時什麼文字都不像。什麼文字都不像的符號叫「空行文」（又名空行符號），空行文是伏藏專用文。大圓滿將這些符號稱爲「種子字」。

空行文符號有多少個是不一定的，有時一個符號，有時兩個符號，有時三個符號，總體來說符號不多。有時一整部經典化爲一個符號。這些符號有兩種存在方式：

第一，實體存在（有形的符號）。有的伏藏就是寫在紙上的一個或幾個符號。伏藏師千辛萬苦來到一個山洞中，取出來的伏藏是一張小紙條（或小紙片），小紙條（或小紙片）上有一個或幾個誰也看不懂的空行文。誰能解開這個空行文呢？衹有伏藏師能解開。伏藏師一看到這個文字，立即就會在眼前出現一個像熒光屏一樣的東西，上面是一行一行的字，清清楚楚，他就看著眼前呈現出來的這些字，將其謄寫下來，就是一部很厚的書，一個外伏藏就被取出來了。這是一種獨特的埋伏藏和取伏藏的方式。因爲當年蓮師把一整本書（經）化成了一個符號，所以這個符號相當於一個全息元（全息符號），就像現在的電腦芯片一樣，芯片看起來很小，但它壓縮著一整個世界。蓮師把數萬字乃至數十萬字的經典壓縮到了這個小符號中，這個小符號是一種壓縮式的存在，它能還原爲一部厚厚的經典。這就有點像壓縮餅乾，一旦在壓縮餅乾上倒一些水，它就能泡得非常大。

第二，光態存在（無形的符號、非實體存在）。有的伏藏是無形的符號，無形的符號不是寫在實體的紙上，而是以光態存在的形式直接儲存於弟子的精神中。從此以後，弟子生生世世帶著這個空行文，到了哪一世，因緣成熟後，它就會呈現在弟子的精神之中。首先呈現出來的是幾個字，但這幾個字誰都不認識，唯有他纔認識，因爲當年蓮師授權給了他，他是這本經的經主或這個法的法主，因此他一看到這個符號，馬上就能解開它，把它還原爲一部經典。

這就是種子字形式的伏藏。「種子字」這個名字就很有意味。伏藏就像一顆種子，你說種子中是含著一

棵大樹，還是沒含呢？你要說它含著大樹，你把種子劈開，種子裡面沒有大樹，似乎種子就是種子，大樹就是大樹，但種子中又含著大樹，因爲如果你把種子種到泥土中，它就能長成一棵大樹。因此，種子就是大樹的全息元，濃縮著整棵大樹。種子字（又名空行文）就相當於樹種，樹種中潛含著一棵大樹，種子字一旦展開，就是幾萬字或幾十萬字的經文。

有時伏藏未必是種子字，還有可能是一些圖案符號，比如太極圖、八卦圖等。比如有的伏藏在普通人看來是一隻很丑的唐老鴨，但在伏藏師那裡，這可不是一隻唐老鴨，他把唐老鴨這個圖案符號一解開就是一部經典。

㈡師父將自己整個人伏藏於弟子的心意之中

現代人對歷史留存下來的經書典籍等，統稱爲「文獻」。嚴格言之，這是錯誤的，因爲文是文，獻是獻。歷史留存下來的經書典籍等，只可稱「文」，不可稱「獻」。「文」者，聖賢之遺教也，文明之根基也，經典論著也；「獻」者，遵循其文教而實踐以獲得成就之智者，將經典論著消化吸收後生動地活出來之賢者，真實踐行聖賢教導而彰顯心性之君子。概而言之，「文」爲過往之死物，「獻」爲在世之活者。身爲學者，深入經典文教固然必要，但依止一位活著的明師，更爲必須。若沒有在世之明師隨機指示、隨時教化，僅僅通過一堆雜亂的文字和冰冷的書籍，是無法得其門而入的，更不用說登堂而入室了。[1]

師父是什麼呢？師父就是文獻，師父既是文，也是獻。因爲師父的腦中記住了很多經典，所以他就是活著的經；他不光是活著的經文，同時還是活著的獻，因爲他按照經典和法本修行並獲得了大成就。既然師父既是經，又是獻，師父就把自己拷貝了一份（就如同在電腦上拷貝文件一樣），把他的經和他的獻都儲存於弟子的生命中，這就是意伏藏。從此，師徒生生世世永不分離，因爲師父就在弟子的心意之中，師父濃縮成了一個明點（或其它），生生世世隨著弟子走。弟子無論到哪裡，這個意明點（又名心明點）都在弟子的意識中永遠儲存著，什麼時候因緣成熟了，這個明點就化出一個與真的師父一樣的師父來，教弟子一切。

這個由明點化出來的師父是「意生身」（別名「智慧身」），是從精神中化現出來的人，是化身的一種（師父的法報化三身中的化身）。這個化身會生生世世跟著弟子，凡是真人的師父能做到的，化身全部能做到，不僅這一世能做到，生生世世永遠都能做到，他可以隨時化現出來指點弟子。我們經常能看到師父就在自己面前，給我們很多教導，並做很多事情。這就是第二種埋藏意伏藏的方式：師父把整個自己濃縮成一個明點儲存於弟子的意識中。

㈢師父將其他大成就者伏藏於弟子的心意之中

師父不是把他自己凝聚成一個明點儲存於弟子的心意中，而是把另外一個大成就者（比如蓮師、毗瑪拉密札、隆欽巴等大圓滿祖師），尤其是某部經或某個法本的作者（法主），凝聚成一個明點儲存於弟子的心意中，等機緣成熟後，他就顯化出來，因爲他是法主，所以他最有資格、最有能力向弟子講解這部經或這部法，因爲這部法就源自他，他就是這部法，這部法就是他，他和這部法是融爲一體的，故把他凝聚成一個明點儲存於弟子的心意中是有著獨特的意義和價值的。這其實是師父把自己的存在凝聚成一個明點儲存於弟子的意識中的一個延伸式的做法。

---

[1] 潘麟：《〈中庸〉心要》，南昌：江西人民出版社，2021 年，第 335 頁。

㈣師父把經典或法本的本尊儲存於弟子的心意中

師父把經典或法本的本尊凝聚成一個明點儲存於弟子的心意中。比如如果有一些經書、法本都是圍繞著四臂觀音的特性來修行的，師父不是把這些經書、法本儲存於弟子的心意中，而是把觀音凝聚成一個明點儲存於弟子的心意中，因爲這些法都與觀音有關。觀音本身是不是真有其人不重要，其實我們一再強調觀音是不存在的，但觀音所象徵的那個佛性是存在的，觀音存不存在不影響意伏藏的埋藏。有很多以觀音爲名的法門，比如四臂觀音法、六臂觀音法、憤怒觀音法等，在金剛乘中就有幾十個觀音法門。師父把觀音存儲於你的心意中，從此，生生世世，觀音會給你講與觀音有關的一切觀音法門。同理，如果是蓮師傳出來的法門，師父就把蓮師凝聚成一個明點儲存於你的心意中，讓蓮師世世代代顯化出來，教你蓮師所創立或精通的一切法門。

㈤師父把外伏藏轉化爲內伏藏儲存於弟子的心意中

外伏藏已經是伏藏了，但它儲存於外面的地水火風中，師父把它轉化成意伏藏儲存於弟子的心意中。

㈥弟子得大證悟後發現所有內外伏藏皆爲自己的心意伏藏

由於從最廣義上來說，凡所有現，皆爲伏藏，故當我們證悟到一定時候，特別是修大圓滿證悟到一定時候，日月山河（般若的具體化、般若的化現）全部內化到我們的心意中，變成我們的心意伏藏。我們可以在自己的精神中把所有的伏藏全部呈現出來，其實就是把般若所有的智慧內涵呈現出來。這就是終極伏藏，又名最高級的伏藏，沒有比這個更高級的伏藏了。這是已經成佛或接近成佛者才能擁有的一種伏藏。

從最廣義上來說，所有的大成就者、所有的佛都是伏藏師，他們不是從山崖中取伏藏，而是在他們看來，內在的起心動念和外在的日月山河全部是伏藏品，全部是經典。他們把這些伏藏轉化成語言，就是講法，寫成文字，就是經典。故他們說的話和寫的字，都是廣義上的伏藏，都是從日月山河或內在的心意中取出來或顯化出來的。因此，不是衹有伏藏師纔是伏藏師，凡是獲得大成就者一定是伏藏師，不是也是。

㈦口傳

1.何謂口傳

第七種方式就是口傳伏藏——師父通過一字一句地讀誦，將經典或法本一字一句地埋藏於弟子的心意之中。師父在口傳的時候，其實就是把所讀的一個個字、一句句話，化成一個個明點，一個字是一個明點，一句話也是一個明點，一篇也是一個明點，一整部經典也是一個明點，師父把它們全部變成明點儲存於弟子的心意中。口傳伏藏的歷史有多久了呢？大乘經典出現的時候，口傳伏藏就伴隨著出現了，金剛乘更是非常注重口傳。

2.口傳的意義與價值

秋英多傑仁波切所在的寺廟叫土登寺，土登寺的江陽堪布曾給我講過一個故事：佛家的經典浩如煙海，

漢文《大藏經》[1]要一大面牆的書櫃才能裝得下，藏文《大藏經》比漢文《大藏經》要大一倍以上，故藏文《大藏經》需要兩大面牆的書櫃才能裝得下。土登寺有一個流傳千年的獨門絕學：土登寺的僧人可以三天就念完藏文《大藏經》，簡直是神速。土登寺有一個所謂的很笨的人，他笨到什麼程度呢？笨到不要說把整部《大藏經》流利地讀下來，他連一部經都讀不下來，甚至連最短的《心經》都讀不下來，最後實在沒辦法，他的傳法堪布就不教他了，因爲實在是教不出來了。從那以後，他就自由了，別人在大經堂裡唸經，他就坐在門外。他說：「我不進去，因爲我不會唸經，我進去會打擾他們。他們不喜歡我，我也不喜歡他們。我和他們不是一路人。」他就自己坐在門外曬太陽，嘴裡嘰嘰咕咕地唸咒，念了好多年。有人好奇地問他：「你從早到晚在念什麼？」他說：「我在唸咒。」對方說：「你還會唸咒？你能記住幾個字？」他說：「長的咒我都記不住，《百字明》太難記了，我就記住了一個最短的咒——嗡嘛呢叭咪吽，我天天念它。」他天天念「嗡嘛呢叭咪吽」，念到快五十歲的時候他就已經證到無死虹身了。他別的什麼方法都沒用，就只念「嗡嘛呢叭咪吽」。他非常虔誠，整個人很投入地、晝夜不停地唸咒，反正他也沒別的事可做，因爲他做不了別的事，他什麼都不會，別人也不讓他做事，他就一天到晚一邊游手好閑，一邊念「嗡嘛呢叭咪吽」，念了幾十年，終於達到了無死金剛虹身，他在太陽底下都沒有影子了。這時大家才知道，這裡出了一個大師，就是那個整天游手好閑的人。當時秋英多傑仁波切還沒誕生，這是發生在民國期間的事。當時土登寺的寺主聽說他是修「嗡嘛呢叭咪吽」而成就的，就要很隆重地開一個盛大的法會，在法會上請這個很笨的僧人上法座給大家傳法。

這就把僧人給嚇住了，他說：「我連大經堂的門都沒敢進，幾十年來都是蹲在門外的，我覺得我不配，我又笨又傻，怎麼敢登上大經堂高高的法座，以上師的身份給你們傳法？你們給我傳法，我都不會，我還給你們傳法？斷然不行！」

寺主好話說盡，就是不行，好幾天下來，最後寺主實在沒辦法了，說：「你聽不聽我的話？」

僧人說：「您是寺主，是我的上師，我當然要聽您的話。」

寺主說：「上師叫你做什麼，你是不是就要做什麼？」

僧人說：「是的。」

寺主說：「那我現在命令你，坐到那個我坐的地方去。」

僧人說：「我不敢呀！」

寺主說：「你已經堅持好幾天了，現在我們已經不耐煩了。我命令你，現在就給我爬上去。」

僧人就爬上了那個有大半人高的法座。

---

[1]《大藏經》：《大藏經》是佛教經論典籍全集，又名《一切經》《契經》《藏經》或《三藏》。內容包括經（釋迦牟尼在世時的開示教導以及後來增入的少數佛弟子——阿羅漢或菩薩的教導）、律（釋迦牟尼爲弟子製定的行爲規範）、論（關於佛教教理的闡釋與論著）。《大藏經》的編纂，始於釋迦牟尼涅槃後不久，弟子們爲保存他的開示，統一弟子們的見解和認識，通過會議方式的結集，形成一致公認的經、律、論內容。其後又增加了有關經、律、論的註釋和疏解等「藏外典籍」，成爲卷帙浩繁的四大部類。原始佛教分裂後，各派別大多按照自己的觀點編有本派的藏經，但祇有上座部的三藏比較完整地保存了下來，其它部派的典籍除了在漢文譯本中保存一部分外，基本上都已散佚。早期的梵文經典只剩下少數零散貝葉本或紙寫本至今尚存，全部三藏已難窺全貌。現存的《大藏經》，按語種可分爲漢文、藏文、蒙文、滿文、西夏文、日文和巴利語系等七大系統。此外，還有契丹文《大藏經》的刻造，但尚未發現傳世的刻本。影響最爲深遠者，當數巴利語、漢語和藏語三大語系的《大藏經》。（參見石泉長總主編：《中華百科要覽》，瀋陽：遼寧人民出版社，1993 年，第 604 頁）〔《三藏》的「藏」爲寶藏義。「三藏」即三大精神寶藏：經藏、律藏和論藏。（引者注）〕

寺主說：「給我坐好。」

僧人說：「坐好了。」

寺主就帶著全寺幾百個僧人，很隆重地下跪、磕頭、頂禮、焚香、吹長號等，在一整套儀式儀軌都完成後，寺主說：「請傳法！」

僧人還沒明白，他說：「我傳什麼法？我什麼法都不會。」

寺主說：「你給我們傳六字箴言。」

僧人說：「我們藏人沒有人不會六字箴言，隨便在馬路上找一個老太太都可以傳，您爲什麼非要讓我來傳？」

寺主說：「非你不可，因爲你是六字箴言的成就者。你傳，這個法種才正、才清淨；別人不是六字箴言的成就者，所以別人傳沒有意義、沒有價值。別人傳，就等於是在一塊薄田上種下了一顆劣質的種子，本來田就薄，再種下劣質的種子，這顆種子是不可能開花結果的；你傳，就等於是在一塊肥沃的土地上種下了一顆非常健康的種子，種子才能開花結果。」

僧人說：「那好吧，我就給你們傳一遍。我坐在上面實在是如坐針氈，坐不住了。」

寺主說：「一遍就夠了。」

僧人在法座上念了一句「嗡嘛呢叭咪吽」後，就趕緊三步并作兩步爬下去了，說：「我的媽呀，嚇死我了！我從小到大都沒有被大家這樣優待過，大家平時都不待見我，我都在角落中待著。今天我也當了一回大師，過了一把大師癮，這大師癮不好過，我還是回到我的角落中去吧。」

後來過了幾年，他就正式虹化了，只留下了一點頭髮和指甲。這就是真正的大師。他的頭髮和指甲現在還在土登寺保存著，有機會你們就能拜見到。

這個故事的重點在於：就如這個僧人所言，沒有藏人不會「嗡嘛呢叭咪吽」，想學「嗡嘛呢叭咪吽」太容易了，那爲何他們要費這麼大的勁一定要讓這個僧人給他們正式地、隆重地傳一次六字大明咒呢？因爲這就是口傳，這就是加持，因爲他是修六字箴言而成就的，所以他最有權威、最有能力來傳六字箴言。

在西藏有一個傳統，誰是某個法的精通者，誰就是所謂的「法主」。經文法本是「文」，法主已經把這個法修成了，故他就是這個文的「獻」。別人也會這個法，但別人衹是粗略地會，不是精通者，故別人傳的法沒有價值，沒有用；衹有這個法（這部經）的法主（經主），也就是這個法（這部經）的「獻」來傳，才有價值，才有用。所以在印度和中國西藏有一個傳統叫「求法」。向誰求法？向精通這個法（這部經）的法主求，因爲唯有法主才能把這個法（這部經）化爲明點儲存於弟子的心意中，完成意伏藏。

其實真傳非常簡單，法主在口頭上把這個法本（這部經）念誦了一遍，就等於是把這個法本（這部經）傳給你了。打個比方，你一旦得到了獲得六字大明咒成就的僧人的口傳，從現在開始，你在打坐中念誦六字大明咒「嗡嘛呢叭咪吽」，效果豈止事半功倍，而是很多倍；反之，如果沒有這個僧人鄭重的口傳，也就是說，你的身心中沒有這個法種明點，沒有這個意伏藏，你衹是空口喊「嗡嘛呢叭咪吽」，這是沒用的。因此，西藏念「嗡嘛呢叭咪吽」成就者有千千萬萬，念「嗡嘛呢叭咪吽」不成就者也有千千萬萬。

同樣是念「嗡嘛呢叭咪吽」，爲什麼不成就者也有千千萬萬呢？在西藏有那麼多人念「嗡嘛呢叭咪吽」，念了一輩子，臨死時該怎麼差勁還是怎麼差勁，就像一個普通人那樣死去，因爲他們沒有得到傳承，沒有得到這個法的意伏藏。得到意伏藏後再去修，事半功倍，必成；沒得到意伏藏，就是空修，就是俗話說的「空鍋燒水」——我們以爲自己在燒水，但其實鍋裡沒水，我們燒的是空鍋，燒一萬年也燒不開水。凡是空鍋燒水者，一生都修不成。

在印度、中國西藏以及金剛乘中，把法和經口傳給對方，稱爲「灌頂」。灌頂（梵文爲Abhiseka或Abhisenca）這個詞是從印度傳過來的，是「灌頂儀式」之簡稱，原意爲「授權」，本來是在世俗中使用的。在古印度，新皇繼位時，在登基大典上，要把瓶子裡四大海的海水（東邊的海、西邊的海、南邊的海、北邊的海）從皇帝的頭頂上倒下來——這個儀式就叫「灌頂儀式」，象徵著新皇擁有四海、統管天下的權利，從此新皇可以行使作爲一國之君所擁有的皇權。

金剛乘誕生以後，借用了世俗中的「灌頂」一詞，取其新皇登基獲得對天下的管理權、統治權之意。弟子學習和修行的所有的經和法都要獲得精通這些經和法的有修證的上師的灌頂（口傳）。弟子獲得了什麼灌頂，就擁有了對這部經、這個法的學習權和修行權。如果因爲種種原因，實在連口傳的時間都沒有，弟子見不到上師，上師見不到弟子，比如上師在閉關，什麼人都不見，但弟子們又想學某部經，怎麼辦呢？還有一個方便法門——開許。弟子們派一個代表去請示閉關中的上師，請求上師的開許。在獲得了上師的開許後，這個代表就把上師的開許通知給相關人：「我們從現在開始就可以學這部經了，因爲被上師開許了。」「開許」的意思是：之前你們沒權力看這部經，從現在開始，我授權給你們，你們就可以看了。弟子們得到這句話以後，再去學習這部經，就會事半功倍。這是要學習一部經或一個法門要達到的最低限度，是不得已而爲之的方法，能不用則不用。

在有條件的情況下，弟子一定要得到上師的口傳——上師親自面對面地把這部經或這個法的每一個字都一字不漏地給你念一遍。哪怕你之前自己學了千萬遍都沒用，那衹是你自己私下學的，比如你從書店買了一本《金剛經》，你在家裡看了一百遍也沒用，因爲你衹是常規意義上的看。你要想把《金剛經》真正地吃透、化到血肉中，必須從一位精通《金剛經》的上師那裡得到口傳，他正式地給你讀一遍《金剛經》，因爲他讀的過程就是化爲心伏藏的過程。你獲得了這個伏藏以後，再去學《金剛經》，就會事半功倍，或者說事半而功十倍、功百倍、功千倍。

灌頂的主要方式就是口傳。上師在上面，接受灌頂的人在下面，上師把這個經典或法本從頭到尾、一字不落地念一遍，就叫「灌頂」，你一字不落地聽完一遍，就叫「接受灌頂」。灌頂的過程就是意伏藏的過程。灌頂本身沒有任何問題，但後來隨著歷史的演變，特別是最近幾百年，灌頂出現問題了，灌頂變味了，附加了特別多的宗教儀式和儀軌。獲得灌頂的程序太過繁瑣，比如要磕長頭、上香、獻曼紮、獻花、獻水果、火供和水供等等（不止一次，而是多次），在這些繁瑣的宗教儀式和儀軌結束後，才開始灌頂。在灌頂的過程中，還有很多程序，比如一邊吹長號，另一邊敲大鼓，還要撒五穀雜糧——上師的法桌上有一個大盆，裡面裝著一堆一堆的五穀雜糧，他念一句，就要撒一把五穀雜糧，下面的人要獻哈達，不是一個人獻哈達，是幾千個人都在往前面扔哈達，因爲坐得最遠的人距離上師有幾十米遠，哈達是軟的，一般最多隻能扔到前面第三個人的身上，前面第三個人看到有哈達就也往前扔，又落到前面第三個人那裡，繼續往前扔……總之，整個灌頂的過程充滿了濃濃的宗教味。尤其是傳大法時，比如時輪金剛法、大威德金剛法、大圓滿法等，各種儀式儀軌就更加沒完沒了。這就是把意伏藏的過程、灌頂的過程嚴重地宗教化。

灌頂不止宗教化，還民俗化，比如在傳大法之前，要把當地的秧歌隊請去，先跳上三天秧歌，再把藏戲團請去，唱上三天藏戲，還要跳金剛舞等等，每天從早到晚都有活動，這樣半個月、一個月就過去了，最後才把時輪金剛法傳完，意伏藏才能完成。這就是嚴重的宗教化、神秘化、庸俗化（與當地的民俗結合起來），還有比這更嚴重的問題——世俗化。他只給自己親近的弟子和自己家族的人灌頂，別人來了他不灌，這就有了門牆意識，這就是自私，把大法藏爲私有。這是典型的世俗化、私有化，而且一代比一代嚴重。在西藏，在大多數情況下，如果你與這個大法王、大活佛、大上師沒有特別的關係，你這一生都學不到大圓滿法，哪怕他天天灌頂也與你沒關係，因爲輪不到你，除非你有特殊的關係，要麼是血緣關係，要麼是其它特殊關係。這就是人爲設置的高牆。所以西藏的人情世故比在漢地還要嚴重，他們的內外之分、門牆之隔、親疏之別非常嚴重，甚至嚴重到了無以復加的程度。總之，如果你去西藏，人生地不熟的，你說請您給我灌頂吧！根本不可能。你說我心誠。沒用！在西藏最不缺的就是心誠，西藏人都很虔誠，路邊隨便一個老太太的心都很虔誠，所以你說你拿心誠去感動上師，感不動的。他說，我們家做飯的人都比你心誠，我們家放牧的人都比你心誠。你比心誠是比不過他們的，那你比什麼？你什麼都比不了，所以你根本就得不到灌頂。據說每年有成千上萬的人進藏區，少則一次，多則幾次，這樣持續十年二十年，你問他們得到傳承了嗎？都沒得到。他們還在搖轉經筒呢，搖了十年了，還沒搖出什麼來，還在接著搖。還有，如果某個上師的弟子到別的上師那裡去接受灌頂是不行的，別的上師是不接受的。他說，你找你的上師去，我只給我的弟子灌頂。因此，他們的裙帶關係、血緣關係、山頭意識、幫派意識非常嚴重，不止一兩個人是這樣，而是普遍相當嚴重。這些都是世俗化。

過去還有政治化、權力化，現在沒有了。在過去，當地的政治領袖叫頭人（當地的土皇帝、土領袖），但凡是有一點權力的人，要想得到自己那片地區幾個著名的上師的灌頂非常容易，甚至上師主動來找他灌頂、給他傳法。上師說，我最近又學了個什麼法，我給你灌個頂吧。頭人說，我接受的灌頂太多了。上師說，既然那麼多了，也不在乎多這一個。頭人說，行，那就灌頂吧。但普通人要想得到一個灌頂傳法，太難了！這就是把佛法政治化、權力化，把它作爲攀炎附勢的一個手段和工具。絕大部分的僧人、出家人或修行人（不是所有人）實際上都是圍繞著權力轉的。看淡名利的上師有沒有？有，但極個別，大概衹有1%。99%的人衹是做了一個看淡名利的姿態，其實他們內心中比誰都渴望權力，也畏懼權力，所以他們都是攀炎附勢之輩，衹要是當地的頭人、有點權力的人，他們都主動到頭人家裡去給人家灌頂，給人家講經說法，而普通老百姓一生苦苦哀求，想得到一次灌頂都不可能。他們都是太監式的人，媚上壓下，對上諂媚，對下（比他權力低的人）打壓。在西藏，過去幾千年來這種現象相當普遍，灌頂的政治化、權力化相當嚴重。衹有極個別的真修行人在山洞中，不畏權勢，誰來了都一樣，一視同仁，眾生平等，這些都是頂級大師。

還有權謀化。如果某個人是某部經的經主或某個法的法主，他就要把自己這個經主或法主的身份給利用足了他纔傳法，不利用足他不傳。政治化、權力化是他攀緣別人的權利，權謀化是他自己就是權威人士，他是無冕之王（不是官的官），他要把自己無冕之王的威風給長足了，才開始傳，不長足他是不會輕易傳的。他要通過這種方式來滿足自己的虛榮心、自己的權力慾，而且他利用這種方式來達到很多世俗間的目的，巧取豪奪，比如他看上了哪塊肥沃的土地，他就找到這塊地的主人，讓對方把這塊地給他，他纔肯灌頂，否則就不給灌頂。如果他世間的這些慾望和想法得不到實現，他就端著架子，就是不傳，等把這些目的都達到了，他纔開始遲遲地傳一點。他已經把這部經典、這個法門權謀化了，而不是建立在眾生平等之上。

任何東西衹要流傳久了，一定會久而生弊，不生弊端是不可能的，再好的東西流傳久了也逃不開這個宿命。因爲貪瞋癡慢疑是無孔不入的，自我極端狡猾，衹要人間有自我在，再好的東西一旦落入自我的魔掌之

中，都會被毀壞掉。灌頂也是如此。宗教化、神秘化、庸俗化、私有化、世俗化、政治化、權力化、權謀化，這些合在一起，就把整個灌頂口傳的授權（即意伏藏）徹底給毀壞掉了。但瑕不掩瑜，表面上的變質變味，並不能否定灌頂口傳本身的價值和意義，它本身的價值和意義是極大的。衹要把這幾種傾向和污染去除掉，金剛乘所始終保持和強調的本經經主和本法法主以意伏藏的形式給弟子們傳法授權，這是永遠不能丟的，是一定要保留下來的。我們現在就在做這個工作，去粗取精、去偽存真，把其中不好的東西（宗教化、私有化、權謀化等）全部去掉，保持它的清淨無染，從而最大程度發揮和實現它的價值和意義。

3.本法脈傳承最有能力、最有資質埋取伏藏

通過意伏藏的形式來傳承，其中就存在著一個傳承能力的問題。什麼樣的人有能力？某部經的經主或某個法的法主，而且他是一個伏藏師，這樣的伏藏傳承是最好的。

我本人就是伏藏師，我是蓮師的108個御用伏藏師之一，故我世世代代都是伏藏師。這一世我是以意伏藏爲主的意伏藏師。從五六歲起，寫在竹片上的漢字或空行文就出現在我的眼前，極度清晰，每天逼著我去認上面的字，我衹要眼睛一閉，這些竹片從早到晚沒完沒了地出現，尤其是晚上躺在床上等睡覺之時，更是清晰得不得了，這樣持續了十幾年，一直到二十多歲我還時常能看見它們。這就是取伏藏的過程，也就是說我至少取了十幾年的伏藏。

邱光順師父是我的幾個恩師之一，他也是意伏藏師，但除了我之外，他沒有對任何人公開表明過他的意伏藏師身份。他在禪定中和晚上的睡眠中，經書一頁頁、一本本地出現在他面前，而且還有一股無形的力量逼著他來讀這些顯現出來的經文。他說：「衹要我樂意，我就可以在禪定中或睡眠中一直讀下去，睡多久就讀多久，打坐多久就讀多久，衹要我願意讀，就可以一直讀下去。我這幾年都不大願意讀了，讀夠了，但它還是時不時地出現，我有意地迴避它。」這也是典型的意伏藏師才有的現象。

再往上，我上師的上師秋英多傑仁波切本人不是伏藏師，但有另外一位很偉大的伏藏師叫秋英林巴[1]。秋英林巴是蓮師的108個弟子之一，他能很清晰地回憶起當年蓮師親自在什麼地方把什麼經典化成明點儲存於他的精神中（內伏藏），以及他和蓮師一起把某些法本儲存在、加持在某某山中（外伏藏），而且蓮師現場指定：「你就是剛纔伏藏的這個法的法主，等因緣成熟後，你負責取出它，讓它在人間流傳。」他說這些場景都清清楚楚地出現在他的禪定中或睡眠中，每隔一段時間，就出現一個場景，他就知道哪個地方有一個該他取出來的法本，他就將其取出來。他一生取了幾十部重要的大圓滿法本。在他取出其中的一個伏藏時，伏藏上面有蓮師親自寫的話：「你取出來的這些伏藏，因爲某種原因，你不能往外流傳，要指定一個人往外流傳，這個人叫秋英多傑，你去找到他。他誕生在某某年，今年某某歲，在一個叫紮西嶺的地方閉關。你把自己取出來的所有法本都給到他，讓他按照這個法本修行，修成了以後，傳給他的弟子和外人。」他就按照蓮師的指示，一打聽，果然有一個叫秋英多傑的人在紮西嶺閉關，他就找到秋英多傑仁波切，說：「蓮師讓我來的。」「讓你來做什麼？」「我是一個伏藏師，我取到的所有的伏藏都歸你管，你是我取出來的伏藏的法主，我本人反而不是法主。」這種現象在過去並不多見，過去誰取的伏藏誰就是法主，他這個現象是例外。從此，秋英林巴每次取出伏藏以後，第一時間就送給秋英多傑。秋英多傑一看，說：「這與我在禪定中看到的一樣，完全脗合，這個伏藏是真品，放在我這裡吧。」過了兩天，他又取出來一個伏藏，又拿過來。他們兩個人是非常好的朋友，一輩子都是一個人負責取伏藏，另一個人負責修伏藏和對外傳伏藏，他們是搭檔關

[1] 在西藏，凡是名字中帶「林巴」兩字的伏藏師都是最厲害的伏藏師。這是一個小竅門。衹要一聽說名字中有「林巴」兩字，不用問，這肯定是一位偉大的伏藏師。

係。所以儘管秋英多傑仁波切本人不是取伏藏的伏藏師，但他與伏藏的因緣之深不是一般人所能理解的，所以他也算是一個變相的伏藏師。

我的上師還有另外一位上師——二世珠巴。一世珠巴與二世珠巴是近一百多年來全西藏公認的最偉大的兩位伏藏師，他們既能取出外伏藏，又能取出內伏藏，而且還不是取出一點，而是很多。

大圓滿的傳承主要靠伏藏傳承，故我們這個法脈中的傳承祖師全部是真正的伏藏師。因此，我們的法脈、我們的傳承是最有能力、最有資質給人埋伏藏和取伏藏的。爲何強調這個？就是要說明我們是有能力埋伏藏和取伏藏之人，不管是內伏藏還是外伏藏，因爲我們本身就是伏藏師，故由我們來做這個工作是分內之事，是理所當然的，以免沒有能力的人來魚目混珠。

四、伏藏實修法

對於弟子來說，接受口傳的過程就是接受伏藏的過程。師父把要口傳的內容化爲明點儲存於弟子的意識中，弟子需要盡力配合師父。弟子的配合包括兩種：

第一種是狹義的、短時間內的、當下的配合：在師父口傳的過程中，弟子要盡最大可能做到六字箴言——開放、虔誠、接收。

第二種是廣義的配合。廣義的配合是要弟子用一生來配合的。這就要求弟子真正做到師徒之間心心相印，真正地對給自己埋伏藏的上師生起不帶任何世俗功利的清淨心和恭敬心，真正地認識到上師的無邊恩德。這種認識到是有一個標誌的，這個標誌就是：每當想到我的大恩上師時，我就悲從中來，難以自抑，輕則心跳失速，重則熱淚盈眶，更重則泣不成聲。這些都是自發的，不是表演，不是裝的。我衹是一個劣等根器的、全身充滿了各種毛病的凡夫，但我的上師對我不離不棄，善護念我，生生世世攝受我，我何德何能堪得上師如此待我，上師的恩德如此之大，我衹要一想到這個，立即悲從中來，或心跳失速，或熱淚盈眶，或悲痛不已、大哭不止。這種自發的悲從中來一生中最少要有三次，纔是真正地做到了「開放、虔誠、接收」，這樣的師徒相應纔是真相應。如果達不到，就需要去培養。

對師父的相應也是可以培養的。你之前可能對與師父相應沒什麼感覺，但隨著對師父不斷加深瞭解，在不斷地與師父互動的過程中，越來越感受到師父無處不在的大悲攝受、無處不在的智慧與光芒，越來越體會到師父的偉大與神聖、師父在人世間度眾生的不易、師父傳播學問的艱難。每每想到這些，你就悲從中來。在你的一生中一定至少要有三次悲從中來，纔是真正的心心相印，纔是真正合格的師徒關係——合乎口傳、埋伏藏所需要的師徒關係。以我師父爲例，邱光順師父每次衹要一提到他的大恩上師二世珠巴，一想到二世珠巴把自己帶上瞭解脫覺醒之路，給自己指明了方向、指明了心性，就聲淚哽咽，難以自控，要幾分鐘才能平復這個情感，很長時間都說不出話來。這種情況遠遠不止一次，已經數不清有多少次了。

我本人也是如此。經常在晚上，我的大腦中閃過上師的形象，突然之間我就被悲痛籠罩了全身，淚水奪眶而出。這一切都是在完全自發的狀態下發生的，因爲大半夜的，和誰裝？和誰表演？沒必要。所以這是完完全全不帶一點裝、不帶一點表演的，連我自己都沒做好思想準備，突然之間，淚水就奪眶而出，失聲痛哭。這不是一兩次，而是無數次了。從我第一次見到師父的時候就是這樣，我就像觸電一般，覺得這就是我要找的師父，這就對了！原來我一直在尋尋覓覓，兜兜轉轉，現在不尋尋覓覓了，也不兜兜轉轉了，找到了，就是他了，我這一輩子就皈依於他了，我們的命運就捆在一起了，就是這種感覺。事實上也是如此，幾十年來，

師父對我不離不棄，我對師父也是極盡虔誠。

歷代祖師皆是如此。身爲一個弟子，提到自己的傳法上師、授業恩師，如果一生中連幾次哽咽都沒有，那就只個草繩關係而已，不值得一提。如果弟子和師父是金剛繩關係，一提到恩師，一定會多次難以自控、全身顫抖、失聲痛哭，至少會哽咽，而且是自自然然發生的。總之，從廣義上說、從長遠上說，師徒之間一定要有一個非常深的相應和連接。

在口傳的過程中，如果你偶爾走神了，或生起雜念了，不用在意，因爲衹要是凡夫就一定會走神，一定會有雜念，這都沒關係，不要後悔，也不要自責，衹要態度到了就行。重要的是態度，而不是在口傳的過程中有沒有偶爾生起雜念等，這些都不重要，都不算是過失，也不會影響任何效果。

若師父用漢語來口傳，而你是其它國家的人，不會漢語，這也沒關係，因爲語言不是障礙。衹要保證師徒之間心心相印、生命相通，你所得到的意伏藏，效果與會漢語的人是一樣的。儘管你聽不懂我在說什麼，但沒關係，你「開放、虔誠、接收」的態度到了，效果就到了，因爲意伏藏是超越言語的，與你會什麼語言無關。

在口傳的過程中（即伏藏的過程中），你的身心可能會出現很多覺受，甚至能感覺到師父這邊有很多光線或光點過來，或是別的覺受。出現任何覺受都是正常的，沒有覺受也是正常的，這些都不用去追求。有，可以；沒有，也沒問題。「開放、虔誠、接收」的態度比身心臨時性的覺受更重要。

在我們這裡，通過視頻接受口傳與現場當面接受口傳永遠是一樣的效果，在任何方面都一樣，沒有任何差別。故你千萬不要有心理上的障礙，覺得沒有機會親自當面領受師父的伏藏（口傳），隔著視頻會不會受影響？不要有任何擔心。如果你非要有這樣的擔心，那你就是自生雜念，與事實不符。

在接受完口傳後，要如何修持呢？三個字就概括了——法修我。這裡要強調的是：不是我修法，是法修我。法修我有兩種修法：

第一種是很籠統的修法：如果師父給我口傳了《心經》，從此以後，無論是坐上（打坐時）還是坐下（日常生活中），無論是衣食住行還是行站坐臥，我始終淡淡地保持著一個念頭——師父伏藏在我身心中的、生命中的《心經》，它的宗旨、境界會慢慢地、自然地、自發地、創造性地化入我的身心中，化爲我的血肉，化爲我的生命，讓我的整個存在越來越《心經》化，讓《心經》越來越我化，讓我的身心與《心經》越來越交融，尤其是我的智慧、我的境界越來越被《心經》所同化。無論伏藏的是《心經》《金剛經》《大學》《中庸》《論語》《道德經》，還是大圓滿、大手印、禪宗的法本或經文等，都是如此。如果師父給我伏藏了《金剛經》，我就被《金剛經》所同化；如果師父給我伏藏了《心經》《金剛經》《論語》《道德經》等多部經典，這些經典就全部在我的身心中越來越具體化、真實化。凡是師父伏藏在我生命中的所有經典，我永遠不阻擋它們，我給它們最大的自由，任由它們在我的身心中展開，讓經典中所含的一切落實到我的血肉中、落實到我的一切起心動念中。弟子要始終淡淡地保持著這麼一個念頭，不強不忘——這個念頭不要太強烈，但也不要忘了它、丟失了它，要把整個身心徹底放開，交給伏藏。

第二種是相對具體一點的修法：默背經典。比如在弟子打坐、走路、坐公交車時，都可以默背伏藏的經典。默背又可分爲兩種：第一種是全文一字不漏地默背（凡是被伏藏進身心的經文，全文都可以默背）；第二種是選重點內容默背。比如《金剛經》中的「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」等都是《金剛經》的經眼，都是最精華的部分。無論是

默背一部分還是默背全文都可以，一邊默背，一邊想著我背的這些經典全部自發地、自然地融化到我的身心中來。

這就是伏藏實修法，也是大圓滿實修法。佛家有兩類經典：不了義類經典和了義類經典。不了義類經典的內涵不完整、不透徹、不究竟，了義類經典的內涵完整、透徹、究竟。若師父給弟子伏藏的是《心經》《金剛經》《法華經》《涅槃經》《圓覺經》《維摩經》《六祖壇經》和大圓滿等經典，這些經典都屬於了義類經典（即終極經典）。凡是了義類經典，統名之曰「大圓滿經典」，因爲它們全部是大圓滿所含攝的經典，故修這些經典就是修大圓滿，這些經典可以把我們帶到最終極和究竟境界（即大圓滿境界）。

附錄5：

覺受與證量

一、何謂覺受

「覺受」這個詞是佛家的專用術語，特別是金剛乘最喜歡使用此詞。用通俗的話說，覺受就是在修行和身心成長的過程中，身心產生的種種或好或壞或不好不壞的反應和感受，這些反應和感受統稱爲「覺受」。覺受可分爲兩大類：一類是共同反應，你有我也有，所有人都差不多；一類是不共反應，祇有我有，別人沒有。

產生共同反應的原因是我們都是人類，都有著非常近似的眼耳鼻舌身，都受過非常近似的共同教育，有著共同的飲食習慣、共同的文化、共同的行爲習慣、共同的生活方式等等。由於有這麼多的共同之處，導致我們在修行過程中的身心反應也會有一些共同或共通之處。每個人的這些身心反應雖然不完全相同，但很相似，我們把這類反應統稱爲「共同反應」。

產生不共反應的原因異常複雜，包括：生理結構差異、心理結構差異、受教育程度差異、年齡差異、性別差異等等，再往前追溯都能追到前世。在阿賴耶識中有很多種子，這些種子就是所謂的前世帶來的一些專屬於我的業。這些業起動了以後，在我的身心上出現了一些反應，這些反應祇有我有，別人沒有，因爲別人的業與我不一樣。還有的反應與人的疾病有關，或與人上一頓的飲食有關，因爲上一頓吃了一些東西，導致修行時出現了一些很獨特的反應。總之，導致不共反應的原因極多，多到難以計數的程度。

在修行的不同階段，修行不同的內容，產生的反應也都是不一樣的。最常見的反應就是全身發熱、全身發涼、全身發飄、全身沉重等。還有一些是精神中的覺受，大圓滿和大手印法稱之爲「輕安」。輕安就是心靈之中清清明明、空空洞洞，我們感覺到有一種莫名的安全感、安穩感、舒適感。大圓滿和大手印法將其總結爲「樂明無念」。「樂」就是在精神裡面有一種淡淡的喜樂；「明」就是感覺到精神中清清明明；「無念」就是沒有常人的那些亂七八糟的雜念，精神處於一種類似冬眠狀態或嬰兒狀態。這也是一種帶有相當強的共通性的覺受。還有一些獨特的覺受，比如晚上做夢夢到什麼了，或強烈地感覺到哪裡有一些氣脈的變化等等。在儒佛道各家的書裡面都有關於覺受的描述。

二、何謂證量

「證量」的「證」是證悟的意思；「量」這個概念引自印度哲學，實在難以翻譯成漢語，我們姑且把它理解成實事求是。「證量」就是實打實地證悟。證量、證悟、實證這三個詞是一個意思，都代表修行的成果（修行證悟到的果位）。

修行的成果又可分爲兩類：非究竟果位、究竟果位。非究竟果位就像一個臨時的驛站，不是終點站。比如有人經過一段時間的修行，證悟到了羅漢果位，這個羅漢果位就是非究竟果位，因爲在羅漢果位之上還有辟支佛果位（又名獨覺佛果位），在辟支佛果位之上還有菩薩果位。菩薩果位也是一個籠統的概念，菩薩果位還可細分爲十地：一地菩薩果位、二地菩薩果位、三地菩薩果位……這些果位都屬於非究竟果位。祇有一個果位是究竟果位，就是佛果位，即祇有成佛是究竟果位。由於果位分爲非究竟果位和究竟果位，而證悟與果位是同義詞，所以證悟也分爲非究竟證悟和究竟證悟，有什麼樣的證悟就有什麼樣的果位。不管是非究竟

證悟還是究竟證悟，有一點是共同的：證悟是真真實實存在的。

三、如何區分覺受與證量

㈠覺受與證量在現象上的差別

覺受衹是在氣機變化、氣脈淨化過程中產生的種種偏於生理上或心理上的一些感覺、感受，這些感覺、感受是隨時變化的，是短暫的、臨時性的，是不會長久的，同一種感覺很少能持續超過三天的，大多數都衹有幾分鐘、幾十分鐘、幾個小時。很多覺受過去了就再也找不回來了，今天有，明天就沒了，比如今天打坐時感覺全身發熱，但明天再打坐就未必會全身發熱，可能感覺全身像鐵一樣沉重，後天可能出現別的感覺。而證悟有了就是有了，不是今天有，明天就沒了，一旦證悟，一來永來，一得永得。以皇冠瑜伽爲例：有的人開頂時感覺頭頂發麻發脹，這就是覺受；用手一摸，頭頂的骨頭真的化開了，這就是證悟，證悟是永恆的，一開永開，一證永證。這就是覺受與證悟之間的差別。

打個比方，你坐在一個房間裡，感覺這個房間的四壁都是玻璃，或者說比玻璃更進一步，四壁就像空氣一樣，這就是覺受。但覺受是沒用的。爲何沒用？因爲這衹是你的一種感覺而已，感覺不能當真。你感覺牆是空的與牆是不是真的不存在，這是兩回事。如何鑒別你的感覺可不可信？你用頭撞一下牆，如果你的頭撞了一個包，就證明你的感覺沒用，證明你的感覺是不可信的，是虛假的。你感覺牆是空的，這是覺受；你真的一點障礙都沒有地穿牆而過，這是證悟。同理，如果你感覺自己的身體發飄，這是覺受；如果你的身體真的飄起來了，這是證悟。開頂也是如此，頭頂發麻發脹是覺受，頭骨化開是證悟——如果你感覺自己的頭頂發麻發脹，頭頂上有一股壓力壓著，這些你都別當真，因爲這些感覺都是假的；衹有當你實打實地摸到自己的頭頂化開了，到醫院做個CT，看到那個地方的頭骨真的與別的地方不一樣，那纔是證悟。

覺受是受到人的臨時狀態影響的，是沿途臨時性的風景，是有條件的，是不靠譜的，是不可信的；而證悟是實打實地獲得了這種能力，一得永得，與人的臨時狀態無關，在任何情緒、任何狀態下都能做到，是可信的。比如你今天吃飽喝足了，感覺自己身心舒泰，明天你情緒不好了，感覺自己全身哪裡都擰巴，看誰都不舒服，這就是覺受，因爲你今天的身心舒泰是以你吃飽喝足、心情愉快等爲前提的，是臨時營造出來的一種身心狀態，這個感覺是不靠譜的，持續不了多久。而證悟不同，今天你能穿牆，明天就還能穿牆，你情緒好了能穿牆，情緒不好你可能穿牆穿得還更快些，即一旦你能穿牆了，你永生都能穿牆。再以開頂爲例，我會給別人開頂，這是證量，與我的情緒無關，無論我心情如何，我生氣時能給你開頂，我不生氣時能給你開頂，我高興時能給你開頂，我不高興時能給你開頂，我醒著能給你開頂，我睡著了能給你開頂，哪怕我正得著重病躺在病床上，衹要我們心心相印，有一分心靈的共鳴，你就能開頂，這與我的身體狀況無關，乃至於與我的生死都無關。也就是說，我在任何狀態下都能給人開頂，開頂這種能力就相當於是我身體的一部分，我永遠驅逐不了它，我想攆都攆不走它。無論是誰，衹要與我有一念相應，無論他在哪裡，哪怕他在月亮上都能瞬間開頂，這就是證量。每天都有成千上萬的人看我的書、看我的視頻等而開頂了。可能很多人會產生疑問：因爲潘麟先生活著，所以他的加持力還有用，如果他死了，可能加持力就失效了，你再看他的書可能就開不了頂了。我告訴你們一個秘密：我死了以後，你們開頂更快，開頂的效果比我活著時效果還好。這就是證量。我死後，你們看我的照片、我的書、我的視頻或聽我的音頻照樣開頂，因爲一旦具備了證量，一具永具，超越情緒，超越疾病，超越時空，超越生死，超越一切。這就是覺受與證量在現象上的差別。

㈡覺受與證量在本質上的差別

覺受與證量不僅在現象上有差別，在本質上也有差別。大圓滿法脈中有一位偉大的祖師叫毗瑪拉密札（毗瑪拉密札爲梵文的音譯，「毗瑪」爲潔白無垢之義，「拉密紮」爲親切友好之義，意譯爲無垢友），毗瑪拉密札是熙日森哈的重要弟子之一。熙日森哈有三位重要弟子：毗瑪拉密札、嘉納蘇札（意譯爲智經）、蓮花生大士。這三位弟子中以蓮花生大士的造詣最高，毗瑪拉密札的造詣也是極高的。毗瑪拉密札與蓮師是亦師亦友的關係。毗瑪拉密札是印度人，比蓮師還略早幾年來到了當時的吐蕃（現在的西藏）翻譯經典、廣收門徒。蓮師來到西藏後，他與蓮師一起共同翻譯經典、教化弟子。毗瑪拉密札比蓮師早涅槃幾年，他在中國的五台山示現大遷轉身，融化在五台山裡，他現在還在五台山。由於毗瑪拉密札對藏族人非常有感情，在他離開西藏之前說：「我會在五台山圓寂，但圓寂不等於離開藏族、離開你們，從此以後，我每隔一百年化一個身到藏區來傳承佛法、利益大眾，直到眾生的輪迴結束。」距離我們最近的最後一個被公認爲是毗瑪拉密札化身的是阿格旺波（簡稱阿瓊喇嘛），他二三十年前才圓寂。毗瑪拉密札每隔一百年左右化一個身來人世間，除了延續佛法、傳承大圓滿心髓、傳承真理、利益眾生之外，他是有一個獨特的使命的。他發現，人類每隔五十到一百年左右，所有的修行人，特別是金剛乘中的寧瑪派大圓滿修行人，會出現一個混亂——判別阿賴耶識與般若智慧的混亂，即師徒都無法清晰地判別開阿賴耶識和清淨般若智慧。於是毗瑪拉密札的化身要做一個重要的工作：告訴所有的修行人、所有的佛法愛好者，如何清晰地判別開污染的阿賴耶識與清淨的般若智慧。由於阿格旺波是毗瑪拉密札的化身，在他一生的工作中，最核心的一件事就是不斷地通過各種方式來啟迪、引導、教化弟子們區分開污染的阿賴耶識與清淨的般若智慧。

阿賴耶識是污染識，阿賴耶識的根就是無明，它是無明開出來的花。八識[1]都是無明開出來的花，八識中最重要的是第八阿賴耶識，因爲第八阿賴耶識是總識，是根識。由於第八阿賴耶識的根基和背景是無明，無明是污染了的般若智慧，所以如果一個修行人深深地陷於阿賴耶識中，即陷於八識中，在八識中轉圈，那麼無論他怎麼修行，也衹是在強化八識而已。八識越強化，他越得不到解脫。這個問題是很嚴重的。他修行的過程就變成了強化八識的過程、鞏固八識的過程、糾纏八識的過程，他修行的結果就變成了——越來越輪迴，越來越自我，越來越墮落，越來越無明，而不是他所渴望的那個相反的結果——越來越遠離輪迴，越來越智慧，越來越超越，越來越解脫。他渴望覺醒解脫，但這衹是理想，理想是一回事，在現實中他走到了另外一條不歸路上。如果他能分辨得清何爲般若智慧，何爲八識，就會遠離八識、親近般若智慧，這樣他纔能實現自己的理想。般若智慧帶來的是證量，因爲證量的根是般若智慧，覺受的根是八識、五蘊、十八界。修行人追求的不是阿賴耶識，不是八識，不是強化五蘊，不是強化十八界，因此修行人一定不能追求覺受。

太多得不到明師指點的修行人都極易陷落、糾纏於八識中，把對八識的種種糾纏與陷落看待成修行、認同爲成長。但事實上這是歧路，這不是成長，這是越來越糟糕，但他們自己不知道，他們還暗自竊喜，以爲

---

[1] 眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，此爲前「五識」，第六識爲意識，第七識爲末那識，第八識爲阿賴耶識。前六識都好理解，需要特別解釋的是第七識和第八識。

第七識名爲「末那識」，是梵文 Manas 之音譯。此識有兩大特徵：一是「轉依」，即具有作爲前六識和第八識之橋樑與溝通功能；二是「俱生我執」，即此識頑固地執著有一個「我」存在。

第八識名爲「阿賴耶識」，是梵文 Alaya 之音譯。以其爲諸法之根本，故亦稱「本識」；以其爲諸識作用之最強者，故亦稱「識主」；此識爲宇宙萬有之本，含藏萬有，使之存而不失，故亦稱「藏識」；又因其能含藏生長萬有之種子，故亦稱「種子識」。

「藏識」有三義：

第一，能藏：阿賴耶識能含藏外界一切事物和行爲，並將其轉化爲種子故（即將其潛在化）；

第二，所藏：阿賴耶識爲萬法種子所藏之處；

第三，執藏：末那識攀緣此識爲自我而堅執不捨，故說爲執藏。（潘麟：《直指生命的真相》，北京：現代出版社，2017 年，第 79 頁。）

自己在成長。其實他們不僅沒有成長，反而還比一般人更墮落了。因此，不僅對修行人而言，對非修行人、對全人類而言，這都不是小事，這都是極其重大之事。此處是非不可不判！別的事情我們可能可以馬虎和大意，唯有在判別阿賴耶識與般若智慧這個問題上，我們不敢有半點馬虎和大意，因爲這裡面走錯一步就是生死存亡。這個問題太重要了！但人們對此又極易混淆，因此就需要像毗瑪拉密札這樣的如來一次次化身來引導人們判別阿賴耶識與般若智慧。

除了理明法透之外，還有一個極其重要的竅訣可以用來判別阿賴耶識與般若智慧，守住這個竅訣，就涇渭分明、清濁立判了。這個竅訣就是：永遠反感覺受。我們要不斷地告訴自己：我衹要證量，不要覺受。如果覺受來了，我以鄙視之心態來看待它。我不要感覺這個牆是不存在的，但用手一摸牆還在，這是自欺欺人，我非常厭惡、反感、鄙視、抗拒這種現象，下一次這種感覺不要再來了，要來就給我來真的，讓我真的穿牆而過。當我感覺身體發飄的時候，告訴自己，不准許再來這種感覺了，這叫欺騙，我有一種被欺騙的羞辱感，要麼就真的讓我飄起來，要麼就不要給我這種身體發飄的感覺，這種感覺就像是贋品一樣，再來我就視之爲仇。我們要讓自己放鬆，不斷地告訴自己：讓那個最真實的降臨吧！讓那個最真實的呈現吧！衹要把這個竅訣守住了，我們就向清淨智慧靠近了。相反，如果我昨天感覺身體輕飄飄的，儘管沒真的飄起來，但那個感覺挺舒服的，讓我回憶回憶，今天我渴望再來一次那個感覺，讓那個感覺再強化一點，我很渴望、很享受、很迷戀、很親近那個感覺，這就說明我已經淪陷於覺受之中了、淪陷於八識之中了，已經成了無明之奴，落入了無明之鄉，陷溺於無明的沼澤，而且還越陷越深。很多人修行都是在修感覺、追求感覺。比如有的人昨天做了一個好夢，今天他希望再做一個好夢，不管能不能做，至少在態度上他是歡迎的，是渴望的，但僅僅有這個態度就要了他的命了。

這就是爲何我下了一個死命令：不准所有的弟子談夢。因爲我不想在弟子中營造一個氣氛：人人都追求覺受。追求覺受就是追求無明，就是強化自我。覺受是身心在成長和變化過程中出現的一些反應，這些反應粗分爲身反應和心反應，細分爲五蘊，就是色受想行識。色受想行識是覺受的五大主體（又名五大領域、五大前提、五大背景）。有的覺受發生在色界（物理世界）中；有的覺受發生在受界（感受的世界）中；有的覺受發生在想界（想像的世界）中；有的覺受發生在行界（行爲的世界，感覺到有一種勢力或力量在驅使自己）中；有的覺受發生在識界（意識形態）中。五蘊的每一蘊都是無窮的，這個無窮指的是空間上的無窮和時間上的無窮。

色界就是物理世界，對於人來說，對色的感受就是對身體的感受。衹要你願意去追求，就會發現身體的感受是無窮無盡的。你的追求、你的愛好、你的希望就是它的助長劑。你越渴望它、越喜愛它、越期盼它，你就越強化它、越深化它、越拓展它。拓展到什麼程度呢？沒有止境。因爲它是無限的。哪怕你用十輩子的時間，你也找不到色界的邊在哪裡。你對它每拓展一步，就會出現新的感受。比如第一天你感覺全身發熱，第二天感覺全身發涼，第三天感覺全身發飄，第四天感覺身體在膨脹，第五天感覺身體在縮小，第六天覺得身體像泡在溫泉中一樣特別舒服……身體的感受發生的種種變化讓你著迷。這些感受過兩天沒了你還特別懷念，還不斷地想找回來。這是錯的。再好的覺受都不准許留戀，過了就過了，因爲你要是留戀，你的淨化過程就被人爲地阻斷了，你衹有不留戀，才能節節提陞。打個比方，如果你留戀三年級，你就永遠升不了四年級，你就永遠在三年級了，你就永遠沒法成長了。這是不可以的。這些覺受還會讓你產生一個錯覺：我的禪修工夫在提陞，我的境界在提陞。但事實上，你這都是在色界裡玩。因此，歷代祖師一再強調：不要沉迷於身心上的種種覺受，追求覺受是修行之大忌！比如你以爲自己泡在溫泉中的感受是好的，但其實你要是說給師父聽，師父會大驚失色，讓你趕緊從這種狀態中出來。也就是說，你認爲是好的未必就是好的，你認爲是

壞的未必就是壞的。無論是你認爲好的感受，還是你認爲不好的感受，都是不真實的感受，都是異化了的感受。你在一個不真實的世界中，所有的感受都是不真實的。

受界也是如此。比如今天你突然覺著活著一點勁都沒有，覺得「人生皆苦」這句話太對了，明天你又覺得人生處處是快樂，但這不是真的產生了快樂，而是你認爲人生是快樂的。你的感受天天在變化，這讓你產生了錯覺，以爲自己的禪修工夫在增加，其實不是。事實上，這衹是你的受界在深化、拓展而已，或者說這衹是你的無明、你的自我在深化、拓展而已。如果你熱愛上了它，迷戀上了它，熱愛和迷戀就會越來越深化你的感受、拓展你的感受。

想界也是如此。比如今天你禪修時想起了已經遺忘了幾十年的童年的樂趣，你就想明天再接著禪修，看能不能再冒出一些童年的美好記憶，第二天一打坐，果然又冒出來一些記憶，你就覺得禪修很好。或者三十年前你讀了一本好書，但由於時間久遠，把其中的幾個精彩段落給忘了，你渴望把那幾段精彩之處再重新回憶起來，但又久久做不到，一禪修你就想起來了，於是你就深深地迷戀上了它。你發現自己越禪修，思維能力、回憶能力、想像力等就越拓展，你對自己非常滿意，以爲自己走在了一條正確的道路上，但其實你已經淪陷於想蘊之中了，你在不斷深化、拓展你想蘊的世界，而且想蘊的世界與色蘊、受蘊的世界是一樣的，哪怕你天天拓展它也拓展不到盡頭，因爲它沒有盡頭。衹要你願意在裡面玩，越玩花樣越多，越玩越豐富。

五蘊中的任何一蘊，衹要你淪陷於其中，就可以玩出普通人沒有的新世界來。雖然普通人也淪陷於自己的五蘊中，但他們的五蘊是狹隘的、淺薄的。而你由於大大地深化和強化了五蘊，故你的五蘊的世界比普通人的五蘊的世界要精彩、豐富、深刻、複雜、廣大得多。這就讓你產生了一個錯覺：我在成長，我在不斷地走向覺醒和解脫。錯！你在加速沉淪，你在加速輪迴，你在強化自我。淪陷於五蘊是很可怕的！

以這個標準來看，全世界所有的修行人，除了個別之外，幾乎全軍覆沒！幾乎所有修行人都沉淪於各自的覺受之中，其實就是沉淪於各自的五蘊（各自的十八界）之中，難以自拔，而且越玩越幻，越玩越複雜，越玩花樣越翻新。幾乎所有人都在以最快的速度衝向輪迴，都在以像跳水一樣的速度跳進更深的無明之中，跳進更深的五蘊的深淵之中，而他們還誤以爲自己在不斷地成長，自己在修行的正道上。用毗瑪拉密札的話來說就是：千萬別修行了，你們的修行讓我心驚肉跳，你們的修行讓我在五台山都待不住了，我每隔一百年就要來一次人間給你們一些必要的忠告（又名口傳、竅訣），這個忠告就是——不要再相信任何覺受！這個忠告極爲重要。

四、只承認證量，反感一切覺受

修行人要把自己變成一個比唯物主義者還要唯物的實事求是者，要只承認證量，反感一切覺受——既反感聽別人的覺受，又反感自己產生覺受。覺受分爲三類：第一，貌似好的覺受，比如今天做了個好夢或今天全身舒泰；第二，貌似不好的覺受，比如今天做了個噩夢或感覺全身沉重；第三，難以歸類爲好或不好的覺受，稱爲無記覺受。從消極面上來說，對於這三類覺受，我們都要視若蛇蠍，堅決捨棄。從積極面上來說，我們要不斷地告訴自己：我是真修實證者，在我的身心中，在我的生命中，要麼就發生真實的證量，要麼就什麼都不發生。我是一個科學工作者，我是追求生命的真相的人，我不是一個追求欺騙的人，我不追求任何虛假的東西，我只接受真實的證量，我只承認事實，這個事實是要經得起檢驗的。如果牆是空的，請讓我現在就穿過去；如果僅僅是感覺牆是空的，從現在開始，不准許再產生這種感覺，這是第一次也是最後一次產生這種感覺，從此以後不要再給我牆是透明的這樣的錯覺。在我們修行時，可以祈請歷代祖師和師父，不要

給我任何虛假的覺受，我只接受真實的證量，除了真實的證量，我什麼都不要。衹要把這種態度貫穿於始終，我們就能步步跳出無明，進入清淨智慧。這就是爲何一千多年來毗瑪拉密札要不斷地化現人間來提醒人們的原因——五蘊是陷阱，十八界是陷阱，八識是陷阱，世人極易沉淪於這些陷阱中而不能自拔。

當你們的修行走上正道以後，無論是在精神中，還是在生理上，或是在整個生命中，你們會出現日新月異的境界和證量，這些瞬息萬變的東西，在一天中就會發生很多。這些東西到底哪些是覺受、哪些是證量，你們自己都難以區分。這個時候，你就籠籠統統地不斷告訴自己，我是追求實事求是的人，我是追求生命的真相的人，凡是覺受，請你自覺消失，不要等我厭惡你了你纔消失，過去的覺受請自覺消失，未來的覺受請永遠別來。千萬個貌似精彩的覺受，還不如一個米粒大的真實的證量。無論是多麼繁花似錦、美不勝收的覺受，又有何益？衹是黃粱一夢而已。

我們對身心的每一個反應都要用冷靜的態度去對待，修行不是用來增加虛榮的，不要因爲產生了一點覺受，就拿著這些覺受去到處宣傳、到處炫耀，通過這種方式來證明自己很厲害，以此獲得別人對自己的仰視、肯定、讚美，乃至於追捧。如果你沒有這種動機，就那一丁點覺受，你犯得著到處說嗎？稍微有一丁點覺受就到處宣揚，這很違背修行者的作風。修行者在沒有獲得大成就之前越保守越好，越保密越好，至少越低調越好，而不是越張揚越好。稍微有了那麼一點小成就就到處張揚，生怕天下人不知道，這是極度令人厭惡和噁心的行爲，這就叫虛榮心。

人類的各種需求，大略可分爲三類：生理需求、心理需求和靈性需求。這與人具三性——生物性、人性和佛性（又名德性、神性、靈性等）恰相對應。

因人有生物性之一面，故有生物性之需求，即生理需求是也，如飲食需求、睡眠需求、性需求（即繁育後代之需求。性衝動是生物保存其自己不致絕種之衝動）、盡享天年之需求等。

因人有人性之一面，故有人性之需求，即心理需求是也，如感情需求（親情、愛情、友情等之需求）、藝術需求、社會需求（獲得他人的關懷、尊重等之需求）、歷史和社會價值的充分實現之需求等。

因人有佛性之一面，故有回歸心性之需求，即圓滿與解脫之需求，如充分實現真、善、美之需求，過德化（仁義）人生、美化（藝術）人生、真化（覺悟）人生之需求，終極關懷之需求，形而上之需求，安心之需求，主體（生命）化之需求，圓融化境之需求，無爲自在之需求，價值與意義之需求等。

三性之間不是相互否定的關係，是相互建立在對方的基礎上。人性是以生物性的充分成長和成熟爲前提條件的，佛性是以人性的充分成長和成熟爲前提條件的——這句話極爲重要。打個比方，就像建樓一樣，如果生物性不成熟，就相當於一樓沒建好，我們就急切地在未建好的一樓的基礎上建二樓，那麼二樓肯定是不穩的；如果二樓沒建好，建成了爛尾工程，我們就急切地在爛尾工程上建三樓，三樓也會不穩。不是三樓本身不好，而是三樓的前提和基礎——二樓和一樓出了問題，故三樓建得再好、再漂亮、再完美都不行，它都會受到二樓和一樓沒建好的影響。也就是說，如果我們的生物性和人性沒有建好，我們把佛性建得再好都不行，都是空中樓閣，衹要一樓二樓倒塌了，三樓必然會倒塌。故我們非得把一樓二樓建得紮實穩固了，再去建三樓，三樓才能永遠屹立不倒。

三性之間有著互爲因果的深刻關係，如鼎之三足，缺失任何一足，另外兩足也難以成立。三性中的任何一種屬性，如若長期得不到合理的正視與滿足，都將滋生相關問題：生物性需求得不到正視和滿足，將會滋生種種生理上的疾病，出現各種生理紊亂現象；心理性需求（即人性需求）得不到正視和滿足，將會滋生種

種心理上的疾病，出現各種非理性、貪婪、分裂、異化、失控等心理病態現象；靈性需求得不到正視和滿足，則因不能實現生命的解脫和圓滿，不能實現人生之終極關懷，而出現嚴重的不安感、空虛感、無價值感、無意義感、被拋棄感、缺失感、（莫名的）恐懼感、難以承受的生活之沉重感、黑暗感、不幸福感等等生命異化現象。人的任何一種屬性，一旦出現異化或病態現象，都將分散和消耗我們大量的時間和精力，勢必影響到我們去更好地實現其它屬性。「三性」之任何一項屬性都是伴隨終身的，都有被實現和被重視的需求與衝動，此需求和衝動都將持續一生，至死也未必方休。[1]

因此，人與生俱來有三個使命：第一，生物性充分成長、成熟的使命。第二，人性充分成長、成熟的使命。第三，佛性充分成長、成熟的使命。人生的這三大使命哪一個未完成，都叫不圓滿，衹有全部完成了，才叫圓滿。但絕大多數人只停留在完成生物性成長的層面，他們一輩子圍繞著這個身體團團轉，終其一生衹是生理性的存在，衹是生物化的人。還有一部分人突破了生物性層面，進入了人性層面，成爲了社會層面各行各業的傑出成就者，比如著名的經濟學家、教育家、科學家、手藝人等，總之，無論其在哪一個領域，都能成爲傑出者。還有一小部分人踏上了佛性成長之路，佛性的彰顯從柔弱，到壯大，到涵天蓋地，到「其大無外、其小無內」，成爲了生命的徹底覺醒者、圓滿覺醒者（成佛成聖）。

你把每個人與生俱來的使命當作是一個炫耀的資本，這是多麼讓人噁心的一件事！這純屬你自己的責任與義務，你不默默地找個沒人的地方，把這三性盡快整成熟了，你有什麼可炫耀的？一切能利用的、能用來炫耀的你都不放過，可見你虛偽、虛假到了什麼程度，可見你這個人的精神、你的靈魂有多麼的貧窮，貧窮到家裡稍微有三個銅板就急不可耐地炫耀。我們能不能當一個靈魂不炫富的富有者，不要有三個銅板就急不可耐地炫富，你有什麼值得炫富的？你做做減法，減到最後，哪一個成就是你的？一切成就源於師，你應該炫耀你的師才對，這些成就都是師給你的。我們要做一個踏實的人、朴素的人、實事求是的人，而不是虛榮的人。虛榮心的背後是什麼？是自我。一個無我的人是斷然不會虛榮的。有多強的自我，就有多強的虛榮心。這是一定的。天底下有虛榮的人得大成就的嗎？沒有。如果連虛榮心都戰勝不了，還何談成佛成聖？修行人是斷然不准許有任何形式的虛榮存在的，虛榮關是修行人必須要過的關，修行人要把所有的虛榮、自大、自戀全部去掉，衹有去掉了這些，心才能真正地靜下來，好好地看書，好好地做學問，好好地修行。

我們面對所有的覺受，抱著一個原則——極度冷漠就行了。當我們對所有的覺受都極度冷漠，那些覺受就會自動消失，如果久久不消失，我們就用拒絕和厭惡的心情來對待它。你怎麼老不消失，你已經打擾到我了，你以後不要出現了，你就像是我家來的一個不受歡迎的客人一樣，我要給你吃閉門羹了，我很反感你，我這裡只歡迎實打實的證量。凡是能被拒絕和遣除的，一定是不值錢的，一定是虛假的。所有的證量一旦到來，是遣除都遣除不掉的。凡是能遣除掉的，都是覺受，覺受一文不值。覺受就是一個騙子，它整天在欺騙我們，讓99.99%的修行者都以爲自己得道了，其實他們都走上了歧路。因此，歷代祖師們一再強調：我們要證量，不要覺受。我們衹要嚴格地按照歷代祖師和師父的教導去做，就可以避免修行路上的歧路和陷阱，因爲這是歷代祖師和師父自己親自走過來的路，這是最值得信賴的真正的正法、正道。

所有的歷代大成就者，他們的證量都非常穩定，他們從來不鼓勵大家去尋找覺受、迷戀覺受。我們以此也可以判斷一個師父的真假。如果有人巧舌如簧地鼓勵你去追求覺受，他一定是邪師。很多邪師利用覺受來抬高自己的權威，覺受越多越反映出這個師父的「厲害」，他們不斷鼓勵弟子去追求覺受：「把雙手慢慢拉開，感覺手裡有一個無形的球，感覺到沒有？有，好，把這個球往前推，感覺到這個球微微的阻力，再把這

[1] 潘麟：《〈大學〉廣義》，上海：復旦大學出版社，2015 年，第 121—123 頁。

個球拉回來，捧在胸前，讓這個球慢慢地變大，再讓這個球慢慢地變小，感覺到這個球微微的重量，好，把這個球推出去，再拉回來……」如果有幾個人在他的引導下感受到了這個球，他就說：「恭喜你們！你們的工夫已經提陞了，你們要產生歡喜心。」這幾個人就高興得很，以爲自己真的有工夫了，真的得道了，同時又間接地反映出老師真厲害，三分鐘就讓自己手上有了球感。於是師徒皆大歡喜，一場騙局就此誕生。其實他們是在強化人的覺受，是在誤人子弟，他們從來不告訴弟子，一旦他們迷戀、熱愛、淪陷入覺受之中就完了，輪迴的速度會比一般人還快。爲什麼我們會輪迴？就是因爲我們淪陷於五蘊中出不來，淪陷於自我中出不來。他們把聖學作爲自己的生財之道，作爲自己獲得名聲、地位、虛榮等的手段，他們從來不關心弟子的解脫和覺醒，他們只關心有沒有把對方騙倒，騙倒了以後，他們好達到獲得功名利祿、酒色財氣的目的。爲什麼他們能騙倒那麼多人？因爲絕大多數人都喜歡聽好話（衹有極少數理性的人例外），喜歡別人說話順著自己的脾氣來，而這些騙子恰好就吃透了人自我的弱點，所以很多人都上當了。我們在社會上虛榮慣了，愛聽假的、看假的、想假的、做假的，又把這些假的帶到修行中來，稍微有點覺受，就開始把覺受當作人生成就的一種方式，當作獲得別人崇拜自己、仰慕自己的一種資本。騙子整天就揣摩我們的心理，知道我們需要什麼、渴望什麼，他們就說什麼，我們就感覺老師真好，句句話都說到我心坎裡去了，就會對這樣的人產生十足的好感。其實很大程度上，騙子是我們用潛意識呼喚來的，誰讓我們那麼愛聽好話，誰讓我們那麼虛榮，誰讓我們那麼脆弱，誰讓我們那麼喜歡假、不喜歡真。人其實是喜歡假的，認假不認真，而騙子們恰好就利用我們這個致命的缺點，專門揀我們愛聽的說，讓我們沒有理由不愛上他們，因爲他們那麼投合我們的脾氣和性格。而所有的明師都不會鼓勵你去追求覺受，他們反而會百般破壞你的覺受、否定你的覺受。這就是明師與邪師之間的一個重要分水嶺。這是一個鐵律，千古不變，永不會錯。

真正的大師會想盡一切辦法打擊我們的自我，讓自我無容身之地。我們就覺得師父怎麼處處跟我對著幹，處處不順著我們，處處不迎合我們，我們就不喜歡師父。這就是爲何佛家和道家那麼多的大師在看透了世間的虛偽以後，一句話都不想說，默默地背個小包就進山了，永遠都不出來了，一個人都不想見了。因爲見了以後說什麼呢？他們不願意迎合我們，他們說的每一句話都是要打死我們的自我，所以他們是說話最難聽、最無情的一群人，但他們纔是真正幫助我們成長的人。

因此，不要再談任何覺受了。不追求、不期待、不渴望覺受，如果產生了，壓根就不把它當一回事，鄙視、遺忘、拒絕它。一個真正的修行人，只承認事實，追求證量，鄙視覺受，不允許自己的身心中有任何一點虛假的覺受誕生，這就有點像眼睛裡容不得沙子一樣，因爲這是對自己的欺騙和冒犯，在過去稱之爲「魔」。生命科學與自然科學一樣，是科學，是每一步都能驗證的。自然科學家從來不談鬼鬼神神、虛虛怪怪的東西，有什麼就馬上到實驗室裡去驗證，能驗證的才算。這就是科學求真態度、求實態度。一個生命科學家，一個探索生命的真理和真相的人，就是生命科學的探索者。生命科學的探索者與自然科學的探索者一樣，是極度理性、極度客觀、極度實事求是的人。因此，比科學家還要嚴謹的求實態度，是修行人的標配。一個修行人就要有這種求真精神、求實精神。衹要我們把這種精神帶到修行中，就會永遠走在正道上，就會一天一天地有明顯的成長，這些成長自己是能感受到的，在身心中是能以某種方式證真的，所以稱之爲「證量」，「證」就是能證實證明的意思。所以，千萬不要追求覺受，追求覺受是會自己把自己害死的。

五、轉心

㈠發大心，立大志——與時代同呼吸，與萬民共命運

大圓滿修行，不是爲了找一些小的覺受，不是在這個層面上的，大圓滿是用來成佛的！通過大圓滿法門，我們可以把自己迅速地締造成佛陀第二。既然是成佛，那麼我們在方方面面都要跟得上。打個比方，如果電腦的硬件配置太低級，高級的軟件是無法安裝進去的，最高級的軟件必須安裝到最高配的電腦中。同理，佛陀就相當於軟件，我們的身心就相當於硬件，我們需要把身心提陞到一個相當高的高度，佛陀才能在我們的身心中自如地運作。如果我們身心的版本配置太低，它就衹能運作凡夫軟件，佛陀軟件甚至連安裝都安裝不進去，或者哪怕強行安裝進去也沒法運作。

那我們如何才能把身心提到能運作佛陀這個軟件的高度？佛家叫發菩提心，儒家叫立聖賢志。很多大圓滿修行人都沒有好好地立志，仍然頑固地把自己認同成一個低劣的凡夫，就像一個低配版的電腦聲稱自己在運作高級的軟件，那是自欺欺人，事實上高級軟件連裝都裝不進去，何談運作。

如果發心沒有發起來，沒有真正地同情這個世界、同情眾生、同情我們這個苦難的民族，沒有把我們與這個苦難的時代、苦難的國家、苦難的同胞真正地等同起來，沒有爲天下蒼生、萬民同胞而修行，衹要沒有這樣的發心，我們就都是爲了個人而修行，甚至是出於虛榮、自大、自私的動機而修行。有很多人其實是在以一種極大的虛榮心來修行，以極大的自我心來修行，修行的目的就是爲了能在石頭上按個手印，爲了跟別人不一樣，爲了當「人上人」，爲了可以凌駕於他人之上，爲了比別人活得更好更高級，而不是爲了當「人下人」而修行，爲了當眾生的奴僕而修行（因爲我現在沒有資格、沒有能力、沒有智慧當眾生的奴僕，我想當而當不了，爲了既想當又能當，我要把自己修成一個有能力的、有智慧的、合格的眾生的奴僕）。總之，你的一切都是從「我」出發，一刻都離不開一個「我」字，無論做什麼都離不開自己這一百多斤的身體，一切都是隨軀殼起念，打不破自己這個小小的軀殼——這就是俗稱的「栓驢樁」，你是驢，你的這個身體是樁，你一輩子就圍繞著這個身體團團轉，你的每一個起心動念都離不開這個軀殼。如果你是爲了自私、自我、虛榮等目的而修行，就別修了，修不成的，既浪費時間又浪費精力，哪怕你再修五十年都修不成，因爲你處處都在不相應——與師的教導不相應，與理不相應，與法不相應，與道不相應，你怎麼可能修得成？

我們必須痛下決心，真正地與這個時代同呼吸共命運，真正地與萬民、與所有苦難者同呼吸共命運，與所有的六道眾生同呼吸共命運，與他們結成命運共同體。這不是衹是想想，而是從內心中真切地和六道所有眾生結成命運共同體。這個時候，你往那兒一坐，你的狀態、你的境界馬上就不一樣了，馬上歷代祖師開示的那些境界陸陸續續都出來了，擋都擋不住。你根本不用去請教師父怎麼把祖師們講的那些教導、那些境界一步步修出來，因爲根本不需要，衹要你把心調好了，境界自然就出來了。不管是白天還是晚上，哪怕是做著夢，這些境界都不斷地往外冒，你不斷地一天一個樣，一步一重天。這就叫「上道了」。修道要上道，修道不是在琢磨道，琢磨沒用。太多人把修行的過程變成了琢磨的過程：「祖師說的那個境界怎麼還不來呢？我得琢磨琢磨用什麼辦法才能把它弄出來。」這就說明他們根本沒有上道。

上道是自發的。大圓滿法一再強調一個概念——任運。任運是自發的，自發就是「春來草自青」——衹要春天來了，草就會自動不斷地成長，花就會自動不斷地開放，我們不需要揠苗助長，我們衹要在旁邊看著就行，我們的整個身心會像祖師們所描述的那樣，像剝洋蔥一樣一層層展現，一層展現完了，下一層又展現，一個場景過了，又來一個場景……最後佛陀的大徹大悟就可以展現出來了。所以修行一點都不神奇，是我們用低劣的、凡夫的、小肚雞腸似的心來理解和看待這些大法，才會覺得這些神奇。說到底，還是我們的心沒調好，發心沒發出來，那股子捨我其誰的英雄氣沒發出來，那股子豪氣沒發出來，那股子大氣、聖賢氣沒發出來，我們的修行是沒有用的。

㈡轉凡夫心爲佛心

首先在心態上，我們要像毛主席說的：「戰略上藐視敵人，戰術上重視敵人」。在修法上、修行上，我們也要有這樣的心態——不過如此，沒有什麼是我達不到的！蓮師能夠在陽光中消失，我也能！密勒日巴尊者能夠在石頭上留個腳印，我也能！指日可待！沒有什麼不可能。他能，我就能。他能留下一個腳印，我就能留下三個腳印；他三年能修成，我一年就能修成。因爲這是一個創造性的時代，這是一個打破所有條條框框的時代，所以他用十年能修成，我就要打破十年，變成三年就能修成，或者打破三年，變成一年就能修成。我們在心態上首先要有一個高度，有了這個高度，再去理解那些法要就會容易得多。

如果我們老是用一種仰視式的、否定自己式的、處處不如人式的心態和認知去學習祖師們的開示，帶著這種心態和認知來打坐、禪修，首先這個前提就不對，最後是修不成的，因爲種子就埋錯了。修法是需要一定的狂傲的，需要一種「一覽眾山小」的態度才能夠修成。

大圓滿法是九乘之巔，是成佛成聖之法，需要的是「站在珠峰頂上一覽眾山小」的心態。如果我們還沒培養出「站在珠峰頂上一覽眾山小」的心態，是修不成的。因爲它是一種重新的創造，在心態上，對自己的身心、對自己的一切都要重新打破、重新推翻、重新創造、重新開放，否則，我們內在的這個身心、內在的這個王國是打不破的。因此，修行的過程是一場你死我活的戰役，不亞於重新締造一個身心的新王國。

絕大多數修行人在心態上就上不來，「狂」不起來，老是把自己牢牢地認同成凡夫，這是修不成的。修行的過程應該是彰顯、強化自己的佛性的過程，而不是強化自己的凡夫性的過程。但事實上，絕大多數人在修行時不斷強化自己是凡夫，腦子裡不斷地有一個念頭：我是凡夫，我離成聖還很遙遠，成聖對於我來說是難以達到的……如果我們總在強化凡夫念，大圓滿法都被我們修成了養生法。打坐是世界上最好的養生，我們沒有在修大圓滿，而變成了在養生。修大圓滿要有與之相配合的狂妄心態：天底之下，捨我其誰！我不是佛，就沒人敢成佛！祇有我成了佛，別人才能模仿我而成佛。如果連我都成不了佛，人類從我之後怎麼有人能成得了佛？那時候不會出現「三世諸佛」，最多隻有「兩世諸佛」，即過去世和現在世的佛，未來沒有佛。爲何？因爲我沒成佛，未來誰敢成佛？我們要有這樣的氣度，才能與大圓滿法相匹配，不然是匹配不上的。

法要固然重要，比法要更重要的是氣度。沒有氣度，再好的聖賢法到了我們這裡，我們都會把它修成凡夫法。這就是爲何儒佛道三家對初入門的人，一定要讓他發心。佛家對此是極度重視的，稱之爲「發菩提心」。簡而言之，發菩提心的意思就是：格老子一定要成佛！發菩提心實際上就是發狂傲心、豪邁心、捨我其誰心。如果你從骨子裡面發不出來這個心，就別修了，因爲沒用，你祇是在養生，不是在修行。養生與修行有著本質上的差別：修行是生命的終極覺醒，養生祇是身體上少病、健康長壽。我們不是在養生，我們是在修行。修行成，養生的成果必然達到；但養生成，與修行毫無關聯。通俗地說，這就有點像高中包含初中但初中不包含高中一樣，修行包含養生，但養生不包含修行。但太多的人還是把自己停留在像個養生愛好者一樣，身心遠遠沒有成熟，而大圓滿是給身心高度成熟的人和上根器的人修行的，不是下根器的人能修行得了的。大圓滿法非常猛厲，大圓滿的徹卻三口訣——「我未生」「我已死」「我是普賢王如來」[1]可以最徹底地、最快地讓我們進入無爲禪而且是終極無爲禪中。

---

[1] 對於「我未生」「我已死」「我是普賢王如來」這三句竅訣，不准許思維，不要辯論，不要懷疑，坦然接受就行了，因爲它是一個事實，就像我們接受自己的長相這個事實一樣。修持與理論不是一回事，講理論的時候，我們可以從不同的角度分析和闡述，講得一套一套的，而真正修行的時候非常簡單，師父讓我們這麼做，我們就這麼做，這就行了，不要問爲什麼。我們在修行的時候一定要老實，一定要信任師父，師父這樣教肯定沒錯，歷代祖師們一代一代都是這樣過來的，如果有錯，早就有錯了，既然他們都是這樣走過來的，那我們也老老實實地這樣做就對了。

徹卻是音譯，意譯爲立斷。什麼叫立斷？立斷就是俗話說的快刀斬亂麻，一刀揮過去，無論什麼愛恨情仇全部沒有了，因爲我已死，一切恩怨情仇，一切善業惡業，全部一死百了。這個「死」不僅僅指肉體的死，而是「凡我所屬，全部死去」——肉體是我所屬，肉體死去；精神是我所屬，精神死去。我的精神和我的肉體，我的一切，全部死去，死得很徹底。既然「凡我所屬，全部死去」，那麼我的業力還能在哪裡呢？它無處可在、無處可落了，它自然就灰飛煙滅了。我們就安處在「我已死」中，死到極致，物極必反，就是生，性起全體大用，一個新的世界就會出來。

我們所有的患得患失，都是因爲「吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？」[1]因爲我們有這個身體，所以我們活在世界上才有那麼多的患得患失、那麼多的爾虞我詐、那麼多的愛恨情仇、那麼多的恩恩怨怨。如果我們壓根從未出生過，壓根就沒有這個身體，這一切不就連發生的可能性都不存在了嗎？一個從未誕生過的人，可能有愛恨情仇嗎？不可能。既然我們從未出生，我們還用修行嗎？當然不用。因此，「我未生」是讓我們當下就進入深度地無爲的一個竅門。

「我是普賢王如來」，我們可以把普賢王如來理解爲上帝，上帝什麼都不擔心，什麼都沒有必要擔心，上帝不需要患得患失，不需要爾虞我詐，對生老病死的顧慮就更是不存在，因爲我是上帝，上帝根本就不存在生老病死，上帝不需要修行。徹卻的這三大不共竅訣中的任何一句，都可以最快地打破我們已有的身心、打破小我，祇要一打破，般若就出來了，我們就進入了徹卻大定，徹卻大定就是佛性定（又名如來大定）。

隆欽巴大師寫的《七寶藏》，翻譯成漢語有一千多萬字，就是爲了說清「我已死」這句話。佛陀也如此，佛陀講了那麼多的般若經，其實所有的般若經合在一起，就講了一句話：「我未生」。包括《金剛經》《心經》也都是這個意思。「我未生」極度深奧，但又極度簡單，一針見血，它抽掉了所有的理論，凝聚成所有人都能理解的三個字。我從來就沒有被生下來過，我仍然保持著我是般若的那個最原始的狀態。那個狀態是什麼狀態，我不知道，反正就是那個狀態。這就叫「我未生」。

徹卻見就是大圓滿見，我們對大圓滿見要有很好的理解。大圓滿是無爲法，是不修而修。徹卻三大口訣全是減法，沒有一個是加法。我什麼都不做，我是普賢王如來，我是般若，這不是一個觀想，這是一個事實。我們淡淡地、若有若無地安處在這個上面就行了，不用修任何法。

我們在什麼階段，就說什麼階段的話，在大圓滿階段就說大圓滿的話，不能把大圓滿與前八乘混在一起。大圓滿與前八乘是有本質上的差別的，它們就像兩個完全不同的世界。大圓滿是九乘之巔，第九乘不是對前八乘的延伸，而是對前八乘的背叛，或者叫否定。第九乘把前面所有的八乘全部否定掉了，它不是像梯子一樣，從第八乘爬上去就是第九乘，不是這樣的。第九乘是把前面八乘的梯子全部抽掉，所以第九乘是用來幹掉前八乘的，是用來毀滅前八乘的，第九乘是一個背叛者，或者叫毀滅者。前八乘在第九乘中全部成了笑話。比如在第八乘中修氣脈是正確的，但到了第九乘，再修氣脈就成了笑話了。我都死了很多年了，我最後一根骨頭早都被狗啃完了，你居然還跟我談氣脈？在第九乘，你還來和我談覺受，你這是在侮辱我，我現在在這個人世間連最後一小塊骨頭都不存在了，你居然還和我談覺受，你是什麼意思？它是這樣一種思維，這樣一種見地。沒有大圓滿見，我們是不可能修行大圓滿的，我們都是偽大圓滿修行者。所以，大圓滿是身心高度成熟的人才能修行的，不是隨便一個人就能修的，修不成的。

因此，我們一定要轉心，把凡夫心轉成佛心，不要有一點小覺受就大呼小叫的，這完全是用一種凡夫之

[1] 中華書局經典教育研究中心：《道德經》，北京：中華書局，2019 年，第 11 頁。

心來理解修行。我們要培養出一種佛的心態，佛首先是一種心態、一種境界、一種處變不驚的高度，這是我們首先要學來的。我們要學習陽明先生的轉心，陽明先生轉心轉得是最好的，他從立志成爲聖賢的那一刻起，就處處自覺或不自覺地以聖賢的標準自居，在每天的生活中，每臨事，尤其是每臨大事要事，他必問一句：「聖人處此，更有何道？」[1]這裡的「聖人」指的是孔孟。這句話的意思是：「若孔孟在此，當作何感想？若孔孟在此，當作何反應？若孔孟在此，當作何處理？」這句話相當重要！正是有了他整個前半生長期的、持續的、自覺的轉心，才會有之後在龍場的大徹大悟，自此，中國的文明乃至於人類的文明，又上升到了一個新的高度，這就是陽明的偉大。陽明的覺悟絕不亞於釋迦牟尼佛，陽明的造詣、陽明的高度與釋迦牟尼佛是一樣的，沒有任何一點差別，只不過釋迦牟尼佛頓悟以後所形成的學問叫「佛學」「佛法」，而陽明頓悟以後所形成的學問叫「心學」「心法」，衹是名稱不同，其義一也。

陽明心學中有一個很重要的概念：良知。通俗地講，良知就是道德。站在大圓滿的角度來看，良知就是真正意義上的徹卻。我們不斷地致良知、不斷地呈現良知、不斷地強化良知的過程就是修徹卻的過程。儒家的致良知就是佛家的修徹卻。佛家是從真入手，破幻顯真有餘，道德覺醒不足；反之，儒家是從善入手，道德覺醒有餘，破幻顯真不足。儒佛兩家互有優缺點，都是只有一條腿而缺另一條腿。佛家原來缺了致良知這一條腿，導致它的徹卻修行有重大缺陷，至少是有不足的，如今我給它補上了另一條腿——致良知。這就是新式大圓滿，新式大圓滿修行者既具足真，又具足善，兩條腿走路是最佳、最理想的狀態，而不是像佛家之前那樣唯有真，幾乎沒有善，或像儒家那樣唯有善，幾乎沒有真。補上了以後，所有的大圓滿修行者都要加強自己的道德素養，即致良知，這在過去的佛家是沒有的。

致良知不是空談，在儒家道德覺醒次第綱要中，我把道德覺醒分成三個層次：生物性道德覺醒、人性道德覺醒和德性道德覺醒。人性道德覺醒中又有好幾個層次：個人道德覺醒、家庭道德覺醒、社會道德覺醒、國家道德覺醒、人類道德覺醒。儒家的道德不是掛空的，「致」就是就著個人、家庭、集體、民族、國家、天下，把良知顯化、呈現出來，具體地說就是「修身、齊家、治國、平天下」。在現實生活中，爲了讓小家和大家踏上越來越健康與和諧的軌道，犧牲我全部的青春、全部的心血、全部的知識和技能，乃至於犧牲我的性命，我都在所不惜。在這個實現的過程中，我完成了道德覺醒，完成了致良知。這就是就著現實生活中具體的事情來實現良知。

在徹卻中補上致良知，同樣需要如此，就著自己所有的言談舉止、起心動念來實現良知，這就更大範圍地彌補了佛家的一個不足——不切實際。佛家的整體架構是森林文明，不是經世致用的文明，從佛家出來的人可以把佛理講得頭頭是道，但不能到現實生活中過日子，因爲他的精神是超越世俗、超越社會的——這是他可貴的一面，但也恰好是他致命的地方。佛家不能落地，沒有現實感，因爲佛家講究出家，出家當然就不需要有家，沒有家自然不用齊家，而國是建立在家之上的，因爲家是國的細胞，家都沒有了，何來國？我們在佛家找不到任何一點有關如何齊家、治國、平天下的東西，我們能找到的只有「色不異空，空不異色」。故佛家無家無國、無父無君，這也是儒家極度反感佛家的原因，在儒家，無父無君比下地獄還嚴重得多得多。總之，不能經世致用是佛家的致命短板。但這個致命短板也不是佛家自己的原因，而是佛家所在的印度文化從一起步就有的問題。

通俗地說，印度文明從一起步就是一個神本文明，而中國文明從一起步就是一個人本文明。兩者不在一個層面上。現在的印度也是這樣，所有人的精神都被吸引到天上的神那裡去了。故從文明的角度來看，印度

[1] 張祥浩：《王守仁評傳》，南京：南京大學出版社，1997 年，第 20 頁。

文明是一個嚴重一邊倒的文明，神性（佛性）極度發達，生物性和人性極度萎縮，它是一個不均衡的文明，一頭非常大，另一頭非常小，印度人犧牲人性，特別是犧牲生物性，來滿足和遷就佛性，具體表現爲苦行（比如不吃、不喝、不睡）。吃、喝、睡都是人的生物性需求，他們犧牲生物性需求去實現神性需求。而以儒家爲代表的中國文明特別均衡，給予了生物性以充分的肯定，又以人爲本，充分地拓展人性，同時還死死地緊扣著德性（致良知）不放，故中國文明三性並齊發展，這就使中國文明成爲最穩定、最平衡的一個文明。西方文明也不平衡，西方文明與印度文明剛好相反，西方文明是生物性這一頭太大，佛性這一頭太小，西方人犧牲神性來百般遷就、強化生物性，具體表現爲「上帝死了」[1]。上帝就是神性，上帝死了就是不談神性了，西方人去上帝化、去神聖化、去理想化，歸根結底就是去神性化，把一切高尚的、偉岸的、超越的、天上的、神聖的東西全部去掉了，因爲他們認爲這些東西不切實際、虛無縹緲，生物性才是最現實、最實際、最切合當下的，故神性在西方迅速式微，西方現在幾乎沒有神性了，只剩下越來越膨脹、無處不在的生物性，生物性取代了上帝，取代了神性，躍升到了至高無上的地位。西方歷史上的重大轉折點、標誌性大事就是文藝復興。文藝復興[2]的最深層動機和目的就是去神性化。自文藝復興至今已有約七百年的時間，西方的發展越來越徹底地去神性化，越來越頑固地、狂熱地崇拜生物性。因此，西方走了兩個極端：在文藝復興之前神性大於一切，即宗教大於一切，宗教無處不在，一切都被宗教化；文藝復興之後，完全反了過來，徹底地去宗教化、去神性化，徹底地世俗化，所謂的世俗化就是生物性化。

中國近代史上的標誌性大事就是1919年的「五四」運動。中國的「五四」運動是從西方學來的，「五四」運動的本質就是生物性取代佛性，乃至於取代人性，故一百多年來，中國越來越被西方所同化，被西方所同化實質上就是被西方生物性化，中國因此變得越來越生物性化，越來越少談人性，更不談佛性（神性）。從本質上來說就是中國接受了西方的生物性價值觀。印度自1947年獨立後一直到現在，也面臨著一個十分困難的抉擇：一部分人堅持讓印度全盤西化；另一部分人堅持印度去西方化，保存印度自己的文化，完全按照印度自己的文化往前發展，與西方文化隔離開來；還有一部分人屬於溫和派（又名中和派），他們主張部分吸收西方文化，部分保守印度傳統。這三派自印度建國以來就爭論不休，衝突十分激烈，三方爭論至今仍然沒有結果。其實印度人還是沒明白自己的文明的本質是什麼、西方文明的本質是什麼。從本質上來說，印度文明是一個殘缺的文明，神性過度發達，生物性和人性過度萎縮，一條腿特別粗，一條腿特別細。西方文明同樣如此。故這兩個文明注定永遠動盪下去。西方自文藝復興至今，無論從哪個角度來講，它都動盪不安，不光是政治動盪不安，它的經濟、藝術等，包括人們的日常生活永遠處於激烈的動盪不安之中，他們就像熱鍋上的螞蟻，不知道要往哪裡去，但又處在熱鍋上，要不停地走。印度自有文明以來被外族統治達兩千五百多次，它是全世界被外族統治最多的國家，它不斷地被別人入侵，所以印度文明是一個有著五千年以上偉大而悠久的歷史但不斷被毀滅的文明。印度文明是不連續的，不像中華文明是不斷延續、不斷傳承的文明，中華民族雖然多次改朝換代，但文明沒換，文字沒換，而印度是什麼都換了。

因此，印度文明和中華文明是兩種不同的文明狀態。爲何會是這樣？從根上來講，就是因爲印度文明沒有穩定性，一條腿太粗，一條腿太細，架構不合理，導致其社會永遠處在動盪之中。而中華文明適當地、合理地肯定生物性需求，同時又特別重視人性的發展，還特別重視德性的發展，三足鼎立，絕不偏廢，這就構成了三角形的穩定結構，這就使中華文明成爲全球文明中最穩定的文明。由於中國文明的穩定性、中國文化

[1] 尼采在《查拉圖斯特拉如是說》中首先宣佈「上帝死了」，他對一切世俗的政治、哲學、宗教、道德都重新給予了評價。（徐大同：《西方政治思想史辭典》，天津：天津人民出版社，1997 年，第 421 頁。）

[2] 歷史上將十四至十六世紀歐洲的新興資產階級發起的新文化運動稱爲「文藝復興」。文藝復興在藝術、文學、政治、宗教等各個領域展開，首先起自意大利，後波及周邊地區。（邱科平、樊文龍主編：《世界大百科全書・第一卷》，北京：光明日報出版社，2003 年，第 101 頁）

的穩定性，導致中國社會的穩定性和中國人精神的穩定性，由此就帶來了中國家庭的穩定性、中國藝術的穩定性、中國歷史的穩定性、中國政治的穩定性。所有的穩定性都起源於中華文明文化架構的穩定性。

在徹卻中加上「致良知」，其意義極其巨大，因爲致良知的背後，是人性和神性的合理架構，在這個合理架構的基礎上，又延伸出了家庭的穩定、社會的責任，以及經世致用，包括三百六十行的蓬勃發展。這是佛家所沒有的，佛家不存在這樣的思想架構、文明架構。因此，補上致良知，就是補上儒家，補上「齊家、治國、平天下」這幾個環節，這樣一來，大圓滿的修行者就不僅不會脫離家庭、脫離工作、脫離社會、脫離三百六十行的愛好與興趣，還能把這些有機地納入大圓滿的修行中。在過去，佛家所有的祖師衹有出世間這一部分，沒有世間這一部分，大圓滿的修行僅僅是山林中的學問，相當於衹有一條腿走路，走久了是非常危險的，其中潛含著很多的危機。補上了致良知，就是在保留它山林這一部分的基礎上，再引進家國天下這一部分，這樣就出世間和世間兩者皆有，兩條腿一樣粗，兩條腿一樣長，兩條腿一樣被重視，兩條腿同時走路，大圓滿修行者的成就速度也會因此更快一些，更落到實地上一些。實現致良知的過程，就是實現大圓滿的徹卻的過程。這是大圓滿發展史上，或者說整個佛法發展史上的一個非常大的質變、一個里程碑式的變化。關於致良知，在拙著《陽明心要》《〈中庸〉心要》《〈大學〉廣義》中有詳盡的闡述，敬請參閱，此處不再贅述。

㈢平常心是道

用什麼樣的心態來對待大圓滿，比大圓滿本身還重要。如果你心態沒擺正，再好的法傳給你也沒用。很多人用一種崇奇的心理來學法，一有什麼覺受就一驚一乍、大驚小怪的，總之不是一種正常的心態。在心態上，我們要向藏人學習。很多藏人一到冬天就閉關，他們閉關就在自己家裡、自己房間裡，他們有個一天的計劃，每天從早到晚做什麼就按照這個計劃來，但他們閉關的心態就很正常，他們覺得這是很平常的事。冬天一來，大雪封山，他們就閉關了；春天一來了，他們就放牧去了。衹要不死，他們年復一年都是如此，一切都融化於平常心之中。什麼時候我們也用這種平常心來修行，覺得這就是人生的組成部分、生活的組成部分，既不高看它，也不貶低它，用正常的態度來對待它，我們就成了。包括在修行的過程中，出現了一些境界，也是用一種很淡然的心態來對待它，覺得這沒什麼，歷代祖師們都是這樣說的，祖師的傳記裡都是這些東西，我也出現這些東西，這很正常，沒出現也沒什麼，我慢慢修就是了，衹要活一天就修一天，一切交給師父，一切交給本尊，他自會處理。不出現有不出現的道理，出現有出現的道理。用這樣的心態就對了。

因此，不是覺受本身有問題，而是你的心態有問題。稍微有一點覺受，稍微有一點成就，你就大呼小叫的，這種心態就導致你修不成，這就是你的敗相，就是引發你失敗的緣起，而不是你的成就相，這會導致你從此踏入失敗的深淵。爲什麼？因爲你的心態不正。

爲什麼你的心態不正？其實就是你做人沒做好。這就又轉回來了。一個把人做好了的人，他身上一定有雍容大度、張弛有度、穩重、老成持重等品質，不會動不動有一點小覺受就大呼小叫的。大呼小叫本身就說明你活了半輩子人生，就活出這麼點三板斧，你應該哭，不應該笑，因爲這是一種悲哀。凡是愛談覺受的人，一定是心智低劣的人。佛那麼廣大的境界，你稍微學一點去，也不至於那麼大呼小叫的，一副沒見過世面的樣子！這又涉及境界的問題。真的有點境界、有點胸懷的人，生死現前他都不當一回事，難道一點小覺受還能當一回事嗎？如果一點小覺受都會當一點事的話，死神一來一定會嚇破你的膽的，因爲你就是這麼一個小境界、小肚雞腸的膚淺之人，你不可能超越死亡，因爲你的心態沒擺正，也就是三調（調身、調息、調心）

的調心沒調好。

在藏區，有的老太太已經達到了佛陀果位，是真正意義上的佛陀，可以生死自在，但就外在示現而言，她是一個整天撿牛糞、擠奶、做飯的阿媽，謙卑得不得了，走在路上迎面遇到一個普通小比丘，她早早地就閃到一邊低下頭舉著哈達表示尊敬。有一天她給兒子打電話，兒子都當縣長了，她說：「媽想你了，你回來。」兒子回來以後她說：「媽要走了，媽這一世的陽壽要盡了。」兒子說：「媽，你胡說八道什麼！」她說：「真的，我可能也就兩個月的壽命了。畢竟我們是母子，我一把屎一把尿把你養大的，所以這兩個月你要經常回來看看，我知道你工作忙，但再忙也要回來看看，兩個月以後就看不到阿媽嘍！」她用兩個月的時間縫縫補補，給兒子媳婦、孫子孫女做了幾套衣服，做了一些被子，該做的都做好後，她就悄悄地把自己關進小房間，虹化消失了。藏區這樣的老太太很多。什麼時候我們能有這樣一種平常心是道的心態，庶幾近道也！心態不擺正，平常心沒有切實生起，心浮氣躁，連這麼點小小的覺受都經受不起，就那麼一丁點度量和胸懷，我就斷定你是修不成的。

因此，你要錘煉自己的胸懷，什麼時候你突然發現自己會穿牆了，一穿還果然穿過去了，你都羞於說，覺得這麼久才穿了個牆，都不好意思說，都沒當回事，你就庶幾近道了。如果你達不到這種對待法的心智成熟，你是修不成的。不管你看不看得到本尊，如果你都能用一種平常心，看得到也是平常心，看不到也是平常心，覺得冥冥之中自有定數，我只完成我的使命，所謂「謀事在人，成事在天」，我只管努力就行了，成不成那是天的事，有這樣一種心態，反而你成就最快；反之，如果你想著我一定要成就，我一定要怎麼樣，反而成就不了。所以，忘掉成就，管它能不能成就，我都得修，只管耕耘，不管收穫，修行很平常，就像我每天非得吃飯，不吃飯不行一樣，你的心態就對了。

其中有一個小秘密：越是平常心，越出奇跡。整天滿腦子要出奇跡，反而出不了；把心態一放平，天天都有奇跡出現。這就是出現奇跡的最佳竅訣：不在意奇跡的人是最容易出奇跡的。不把奇跡當奇跡，奇跡才會一個接一個發生，才會有越來越大的奇跡出現。

修行很多時候就像蒸飯或蒸饅頭一樣，沒蒸熟之前不要揭蓋子，一旦提前揭了蓋子它就是夾生的，它就永遠蒸不熟了。這沒有一定的標準，哪一個不能揭，哪一個能揭，我們自己最清楚，我們會有一個直覺。只不過有時候我們心智狂亂、虛榮心太強，擾亂了我們的直覺。衹要沒有虛榮心，沒有這些不良習氣，任何人都會有非常強烈的直覺。這個直覺會告訴你，哪些東西目前不便於說，你會清清楚楚、明明白白。這不需要問師父，你自己清楚得很。爲什麼秘法中有好多狀態和境界，弟子除了向自己的根本上師匯報之外，任何人都不說，不是刻意要隱瞞或迴避，而是修行的需要。尤其像大圓滿修行，到了一些關鍵時刻，你自己心裡清楚，這是不能告訴任何人的，等修得差不多了，什麼時候該說你自然就知道，什麼時候不該說你自然也知道。

一般而言，越到關鍵時期，越到微妙時期，越是不要說。怎樣讓自己不要說呢？去掉虛榮心，去掉崇奇尚怪之心，保持平常心。有好多東西是不便於說的，衹有一個人可以說，這個人就是你的根本上師。除了他之外，你連丈夫和孩子都不要說，這就是所謂的密法，一說就泄氣了，就再也找不回來了。這就是爲何很多人有了一點小境界，在虛榮心的驅動下，急切地到處傳散，境界就再也沒有了。爲什麼沒有了？就是他提前揭開了蓋子，自己把氣泄掉了。

人越往深處走，越是有很多深層的東西沒法說，因爲我們和社會上的人拉開的距離太大了，溝通不了，還會產生很多誤會。所以一個修行人一定是一個孤獨的人，你非要過孤獨的生活不可。夫妻也衹是在社會這個層面上的夫妻，就個人而言，就修行而言，你仍然是孤獨的。除了師父永遠伴隨在你身邊，你身邊一個人

都找不到。慢慢地你就會發現，天地之間，就剩下你和師父了，沒有第三個人。你當初那麼親密的愛人，此時也不在你身邊，你那麼好的孩子，此時也不在你身邊，唯一能夠生生死死相伴的就是師徒，沒有其他人，如果有其他人，那就是蓮師等大成就者。

修行一定是孤獨的。一個人能孤獨，他一定是內心強大的。所以修行人一定要把自己變成一個內心強大的人，不要變成一個情感脆弱、內心脆弱的人，這樣的人是不可能獲得成就的，因爲他沒有勇氣去過內心孤獨的生活。佛陀經常把修行人比喻爲獅子。修行獲得大成就了叫雄獅，剛剛入門的修行人叫幼獅。不管是幼獅還是雄獅，所有的修行人一定是獅子的品性，內心要強大到如獅子一般，否則，你動不動就要去找心靈的安慰，找人陪伴。其實，當你感到空虛，想要找人陪著自己，想要邀朋友去聊天傾訴，不然的話就感到孤獨，不管你有沒有付諸實踐，當你有這種渴望，從修行的角度來講，你就已經失敗了，你就是一個失敗的修行者。爲何？因爲你耐不住寂寞，你不能夠獨立存在，你的內心太脆弱了，你的內心還不能像雄獅一樣，你還沒有喚起獅子的本性。你要有獅子的特性，要能獨自在險峻的叢林中勇敢地生活下去。爲什麼？因爲你內心強大。

修行是從言談舉止到衣食住行，每一個方面都推倒了重來，重新按照修行的標準建立起來，建立起新的人生、新的生活，包括新的情感、新的認知、新的感受，把舊有的我推倒了重新再來，這纔能叫修行。真正踏上修行之路後，我們的整個身心都要調整，調整到修行之路上來，調整到覺醒之路上來，它與我們前半生的道路是完完全全不同的。我們要用心去調整，方方面面都要慢慢調整，不可能一步到位，甚至要用5—10年以上的時間才能調整到位。還有很多人一輩子都調整不到位，或是有一部分老是調整不到位，因爲很多時候會涉及別人，一涉及別人，事情就不太好辦，我們轉變了心態，別人不轉變心態，就很麻煩，就會給我們帶來一些障礙。正常情況下，也得用3—5年才能調整到比較理想的合乎我們修行所需要的家庭環境、工作環境等。別以爲三五年很久，三五年其實一點都不長，很快就過去了。我們之前的生活方式很多時候是與修行相衝突的，不可能所有的事都能順著我們的心、順著我們的意，但我們要最大限度地把周圍的人和事調整到合乎我們修行的狀態中來。

後記：真懂是很難的

我們這個時代有一個非常大的特徵：知識的碎片化。整個社會給我們的知識都不是系統的，而是一片一片的、一點一點的，因此，表面上看起來我們裝了一肚子知識，但拿出其中任何一個東西來，都衹是整體的一小部分，都衹是一塊很小的碎片而已，我們對很多事物的認識都是一知半解的。很多人以爲「一知半解」就等於認識了這個事物，事實上，「一知半解」其實就等於不理解，就等於無知，我們是裝了一肚子知識的無知者。甚至有些時候，一知半解還不如不理解，因爲不理解就等於誤解。若對一個事物不理解，就像一張白紙一樣，還容易在上面畫畫，但一知半解是把一張紙塗得亂七八糟，反而難以把正確的畫上去了，這就反而更麻煩。

當今社會，所有人都在承受著知識的碎片化之苦[1]。由於現代社會是一個信息高度發達的社會，我們可以通過電腦、電視、手機等多種方式來獲得知識，這就讓我們產生了一種錯覺，以爲自己已經掌握了數理化、天地生、文史哲等幾乎所有領域的知識，無論說到什麼，我們都懂一點，都能談上幾句，因此我們就「以爲」自己什麼都懂了，就把自己催眠了，就在不知不覺中自大、自負了。但事實上，這衹是我們「以爲」而已，衹是自欺欺人而已，這種懂衹是假懂，不是真懂，這種碎片化的懂還不如不懂。

何謂真懂？對某個事物完整地、徹底地、系統地、圓滿地領悟和認識才叫真懂。真懂是很難的！不管是對儒佛道三家的學問，還是對現代科學任何一個領域的學問，真正地懂，都是要下十年八年苦工夫的。若沒有下過十年八年的苦工夫，我們想對任何一門學問有完整的領悟，都是做不到的。再加上現代人的浮躁、膚淺，無論對什麼東西都追求速成，追求簡潔，真懂就更爲遙遠了。

這麼多年來，我遇到過很多人，他們不願意自己去探索，捨不得付出大量的汗水和心血，見到我了，就希望我能直接給他們的問題一個答案，他們覺得拿到答案了，自己就懂了。但問題是，我給他們的答案是我的，他們記住了這個答案不等於他們理解和消化了這個答案。他們所謂的「懂」，衹能進一步證明他們是如此的膚淺而已

打個比方，我給你「般若」這個答案，你把這個詞記在了腦中，你就以爲自己懂「般若」了嗎？事實上，你與真正的懂還差十萬八千里呢！記住了這個詞與完整地消化、理解、吸收這個詞，完全是兩碼事。若你真正理解了般若，是會過上般若化的人生的，你整個人通體內外，全部是般若的展現，包括你的一顰一笑、一舉一動，全部是般若的展現，這纔叫真懂。若達不到這個境界，你衹是記住了「般若」這個詞，你怎麼敢聲稱自己懂般若了呢？你以爲你懂了，其實你什麼都不懂。真正的懂是非常難的，尤其是系統地、徹底地、完整地理解一個事物是非常難的，衹有當你把心真正地定下來，十年八年地默默耕耘、默默摸索，才能有所心得。

怎樣才能發現自己什麼都不懂呢？有兩個辦法。第一，明師指點：你找到一個明師，這個明師會告訴你，其實你什麼都不懂，你那些所謂的「懂」唯一的作用就是所知障，除此之外什麼作用都沒有；第二，自己覺悟：你在實修實證後發現自己原來的懂是假懂，不是真懂。比如在你經歷過靈魂出體或入過大定以後，哪怕你只入過一次大定，比如《金剛經》中的金剛定，哪怕你衹是走馬觀花般地瞥上一眼，或衹是白駒過隙般地從縫隙中經過了一下，衹要你有了那一瞬間的體悟，你對人間的很多顛倒邪見就都會消除，你就會發現原來自己曾經「以爲」自己懂了的經典，其實根本就沒有懂，或是非常淺的懂，甚至是錯誤的懂。

---

[1] 讀者在閱讀本文時，可與拙作《〈大學〉廣義》中的《新國學宣言》一文裡關於「我們的時代問題」之闡述相互啟發。

五千多年來，「我以爲」「我覺得」這六個字就像一把無形的刀，不知道害死了多少人。這六個字是世界上最大的殺手，扼殺了古今中外至少90%的人的一生，讓無數人一生白活、一生痛苦、一生愚昧，一生都處於顛三倒四的狀態，一生都沒弄懂過任何一個道理。這六個字就有這麼可怕！

在我十四歲靈魂出體後，再回來看自己之前的言行、看周圍人的言行，我發現所有人都生活在「我以爲」「我覺得」這六個字中，當我看到「我以爲」「我覺得」害死了無數人的時候，我深深感到「我以爲」「我覺得」比魔鬼都可怕！幾十年後的今天，當我提起「我以爲」「我覺得」之時，我仍能感覺到心臟在收縮、血液在倒流。我對這六個字感到無比的恐懼。什麼時候當你們也能體會到這六個字的恐怖的時候，哪怕你們衹有一點點的恐懼感，也都是自救、自覺的階梯；什麼時候當你們提起這六個字時，全身冷汗直流，你們差不多就能從這六個字中脫離出來了；反之，當你們對這六個字覺得無所謂的時候，基本上就是萬劫不復的時候。

「我認爲」「我覺得」是無孔不入、無處不在的顛倒邪見。人間的顛倒邪見分爲小邪見和大邪見。小邪見就是那些禁不起任何一點理性之推導的明顯顛倒、錯亂、虛妄的觀點、思想和學說。大邪見就是凡是人類的、凡是我們後天所接受和內化到我們大腦中的一切觀點、思想和學說。無論是小邪見還是大邪見，我們全部要遠離、否定和超越。不僅錯的要遠離、否定和超越，對的也要遠離、否定和超越。很多人之前可能都沒聽說過對的也要遠離、否定和超越。因爲在大解脫、大洞見面前，我們之前接受的後天的觀點、思想和學說中對的部分也是錯的。爲何說對的部分也是錯的呢？錯在哪裡呢？錯在以下四個方面：

第一，片面性。我們之前後天接受的或在人間流傳的文史哲、宗教等觀點、思想和學說是片面的。片面的就是錯的，就應該遠離、否定和超越。

第二，局限性。這些觀點、思想和學說有著極大的個人局限性和歷史局限性。

第三，被污染性。這些觀點、思想和學說已經被人們的五毒和自我嚴重地污染了。這些觀點、思想和學說在剛誕生時是正確的，但在歷史流傳的過程中，在人與人口耳相傳的過程中，被世俗的種種東西有意或無意地污染了。比如《論語》非常好，但由於歷史久遠，歷代註解《論語》之人水平參差不齊，很多人的思想中有雜質，境界不高、不通透，他們的很多註解都是謬論。一旦我們不小心看了這些書，就很容易被他們所誤導，讓我們對《論語》產生錯誤的理解，我們還認爲這個錯誤的理解是正確的理解，這就導致我們一輩子都無法正確地理解《論語》，無法生起正見。

第四，膚淺性。這些觀點、思想和學說即使是對的，也對得很膚淺，所以我們應該遠離、否定和超越它們。爲何明明是對的，也要超越呢？因爲這個對是膚淺的對。打個比方：在小學數學中，1+1=2是對的，至少從數學的角度來說，這是一個真理。但即使這是一個真理，我們也不能永遠停留在1+1=2這個數學水平上，我們還要上初中、高中、大學，我們要學微積分，微積分比1+1=2要高級得多。故對於1+1=2來說，即使是對的也要超越，因爲如果我們永遠不超越1+1=2，我們就一輩子永遠停留在1+1=2這個水平上，永遠升不了級。因此，我們超越它不是因爲它是錯的，而是因爲我們要學習更高級的數學知識，故我們要斷然遠離低級、初級的真理。在普通人中流傳的思想和學說，與聖人的思想和學說相比，就如同螢火蟲之光與太陽之光相比一樣，兩者完全不可同日而語。不是說螢火蟲之光是錯的，但如果我們要想得到太陽之光，就必須超越、拋棄螢火蟲之光。故大邪見中就包括了人類一切錯誤和正確的觀點、思想和學說。因此，在很多經典中都有記載，包括孔子在內的歷代聖賢，尤其是佛陀，一再告訴我們，凡是我們後天學習的、凡是人世間流傳的觀點、思想和學說，無論是正確的還是錯誤的，我們都要拋棄和超越。

這裡的超越是指內外全部超越。幾十年來，外在流傳的這些觀點、思想和學說已經全部內化到我們的精神中去了，由於內化進來的這些思想，即使正確的，也先天帶著四大錯誤（或曰先天帶著四個影子）——片面性、局限性、被污染性和膚淺性，因此，站在終極角度來講，凡是人間流傳的思想，錯的是錯的，對的也是錯的，即人間沒有一點是對的，全部是錯的，全部要超越。怎樣超越？用修證來超越。這就叫超越大戲論，即超越人間的一切學說（包括佛法）。這纔是大超越。

修行到最後，是必須要進行一場大超越的。若沒有這一場大超越，老是停留在言語的爭論上，爭論誰對誰錯，這在佛法中一律被判爲戲論。我們要麼落入小戲論，要麼落入大戲論。落入大戲論更可怕。大戲論是衹要我們開口，我們就是錯的；衹要我們爭論，我們就是錯的；衹要我們用了世俗的邏輯、推理、觀點、思想、概念、名詞、術語，我們就是錯的。超越大戲論很不容易，但可以通過金剛定來超越，哪怕我們對金剛定衹是瞥了一眼，就會對什麼是戲論瞭然於心。什麼是戲論，不是口頭討論的，因爲口頭討論就又落入了大戲論，就成了「夢間說夢重重夢」。要從「夢間說夢重重夢」中出來，我們就要把言語和思想一起放下，或曰一起超越，衹有一起超越了，才能當下親證什麼是自我、什麼是五毒、爲何自我和五毒能幻化出六道輪迴。衹有當我們親證了，纔是真正的懂。

因此，我講的所有概念，你們都不要淺顯化理解，尤其是當代人，特別是文人，都有一個毛病——傲慢。他們在聽到一些概念後，雖然沒說出來，但他們的心裡馬上就會有一個念頭：別說了，我懂了。你怎麼可能一聽就懂了？我花了半輩子的時間，對一些貌似簡單的概念都不敢說懂，你第一次聽到或初步接觸這些概念，怎麼就敢說自己懂了？這就是幾乎所有的文人（不分男女）都有的一種莫名其妙的自大與狂妄。

真正的懂是極爲困難的。我跟一般人完全反過來，我始終認爲，能真正地理解一個概念，我這一輩子就沒白活。我不敢說理解十個或二十個概念，衹要能理解一個概念，比如把什麼是禪舞理解清楚了，我這輩子就活出意義了。一般人一聽說禪舞，覺得亂舞兩下就叫禪舞，覺得自己已經懂了。你知道禪舞有多少內涵嗎？你知道禪舞的價值和意義嗎？很多人花了一輩子時間都弄不懂，你卻敢一聽到就說自己懂了。比如我說的「巫舞」，你以爲自己真的懂了嗎？你能跳出巫舞來嗎？巫覡是有真才實學的，他們厲害到什麼程度呢？他們可以在水面上舞蹈，可以在空中舞蹈，可以在刀尖上舞蹈。你能做到嗎？他們能當上國師沒那麼容易的，國王可不是那麼好騙的，他們如果沒有幾把刷子，國王是不可能對他們言聽計從的。

這個世界上所有的經典都不是那麼好懂的，相反，它們難懂得很。哪怕你從小就讀四書五經，能把四書五經倒背如流，也不等於你懂四書五經了，因爲倒背如流和懂是完全不同的兩個概念，兩者之間有天地之別。能背下來，衹能證明你的記憶力好，證明不了別的。四書五經對你來說衹是知識，不是智慧。怎樣才算是真懂？真懂《道德經》的人就虹化了，身體就是空的，這纔是真正地懂《道德經》，而不是耍嘴皮子。《道德經》是讓人成真人的（即佛家的成佛），《道德經》是讓人真正地去修行的，從《道德經》中取幾章出來，到山洞裡修行幾年，出山洞時在太陽底下就沒有影子了，用道家的話說就是白日飛升、羽化登僊了，就達到和大圓滿、大手印一樣的效果了。如果你達不到這個境界，就證明你的理解膚淺，就證明你的理解是沒有經過實踐驗證的，是憑空想像出來的。

什麼時候我們才算是踏上了真懂之路呢？當我們生起終極關懷的時候，再來看四書五經，這個時候我們纔開始踏上真懂之路、踏上覺醒之路。真懂就是覺醒，覺醒就是真懂。這樣的人在歷史上都很少見。在歷史上，絕大部分人都是記誦式學習，把四書五經背得滾瓜爛熟是爲了考科舉或爲了在書院中當先生，其實他們根本不是真懂四書五經。因此，我們不要過於神話過去的知識分子，他們其實沒有多了不起。

真正了不起的是什麼人呢？是在沒有任何功利的驅動下，完全是爲了追問「我是誰？我從哪裡來？我要到哪裡去？天地從哪裡來？天地要到哪裡去？」的人。他們完全是爲了追問終極關懷，完全是在終極關懷的驅動下去學習四書五經。這樣的人令我們肅然起敬，他們一定會成爲一代大儒。衹要你有這樣的念頭，在這樣的念頭的驅動下，你纔會成爲大儒，不然的話你是不會成爲大儒的。

我從小長到大，既不是官二代，也不是富二代，我是窮二代，我是農二代。這一「窮」一「農」，導致了我的起點非常低。我是怎麼改變命運的？如果說真的有秘訣，那就衹有一個秘訣——堅持讀書。我沒有任何別的手段和方法，就是讀，往死裡讀，硬讀，把這個世界讀通了、讀透了，把人生、天地、萬物、歷史、人倫綱常，一切的一切都給讀透了，讀明白了，我就是這樣一點一點讀出來的，一夜一夜不睡覺，就這麼讀。我青少年時爲了讀書，賣血換錢買書來讀，還到處拜師訪友，風裡來雨裡去，嘗盡世間冷暖，吃過的苦說出來大多數人都會掉淚的。我十分認真地讀了一個小型圖書館的書，三十多年來每晚苦讀到十二點，乃至凌晨兩三點纔睡，我從十八歲就開始年年閉關修行，於雪山石洞中受盡磨難，就這樣經過了多年的艱苦學習和修行，才小有所成。就這樣，我都沒敢說，這個世界我懂了。東方文明極其博大精深，你們正式問學才幾天？正式修行才幾天？才讀了幾本書？才學過多少聖賢言教？才下了多少工夫？你們就以爲自己懂了，就敢自滿？你們太狂妄了！真正懂一件事、真正懂一門學問是很難的，很多人活了一輩子都未必真正地活明白一件事，所以切莫輕言懂了。你們的種種言行證明你們半點不懂。如果你們真懂的話，不會說話的水平那麼低，不會做事那麼顛倒混亂，你們的顛倒混亂就證明你們根本就沒讀懂我的書，你們衹是裝模作樣地在讀書。

「說一尺不如行一寸。」[1]你們要沉下心來好好讀書，把自己之前學習到的內容全部推倒，把自己歸零、清空，再從聖賢教導的第一句話開始學起，從我的書的第一個字開始學起，把所有能拿出來的時間都拿出來，每天堅持不懈地不是看我的書籍就是學習我的音視頻，不懂的地方用筆記記下來，多點踏實，少點狂妄，「兩耳不聞窗外事，一心只讀聖賢書」。如果沒有這樣扎扎實實地讀上十年八年的書，你們連東方文明的邊都摸不著呢！我的書就夠你們讀上十年八年了，如果你們再能把過去的那些智者們、成就者們的代表作讀一下就更好了，最好再把儒佛道三家的代表作全部過一遍，十年八年下來，你們纔能讀出點味道，讀出點理明法透來。現在說理明法透爲時過早了，真正的理明法透怎麼也要在十年八年之後，而且這十年八年不是混日子，而是在手不釋卷的基礎上的十年八年。這樣苦讀了十年八年後，才能說你們庶幾近道也。這個時候，你們對禪舞，對皇冠瑜伽，對心傳，對六字真言等，方能有新的體會，方能漸漸明白千古聖賢思想之真諦、學說之實相。

「不要以爲你懂了！」——這句話我還要在你們耳邊重複三千遍。所有的經典，都不是爲了告訴我們幾個新的觀點、新的思想、新的概念的，而是要讓我們達到「先覺覺後覺」的。生命不是學術，生命是一種體證，它是要我們親身去體驗、親身去驗證的。

[1]〔明〕劉宗周：《證人社約》，上海：商務印書館，1936 年，第 5 頁。

下卷

象無形舞以祀——「巫」考[1]

劉懷堂[2]

一、象無形——巫的本義

關於巫的含義，學術界的成果較多。通常的理解指巫術，有學者直接視巫術爲「祝」。[3]這種觀點明顯存在著問題，巫儘管有執行諸多巫術活動之職能，但巫與巫術畢竟是兩個概念，不能混爲一談。有學者對這兩個概念進行了區分：「巫術的進行，主要通過巫來體現，巫是巫術活動的表演者與執行者。巫師離開巫這個表演者和執行者（同時也是傳承者），不僅無法得到體現，而且也不能得到傳承和發展。」[4]這種區分是正確的，但未涉及巫的本義。關於巫的本義，張光直認同許慎的解釋即爲「工」，是巫師巫術活動中所使用的「像征形的道具」，所以，工、巫同意。[5]這些解釋仍不能令人滿意。

那麼，何謂「巫」？史前文明留下來的岩畫等實物，可以作爲我們研究「巫」的參考，但不能作爲主要或重要的依據，因爲畢竟沒有確鑿的文獻記載。那麼，我們對於「巫」的理解衹能從文獻出發。

關於巫最經典的解釋還是許慎《說文解字》：「祝也，女能事無形，以舞降神者也」。[6]可分三層意思：首先，巫指「祝」即巫師；其次，巫可「事無形」；最後，巫可「以舞降神」以「事無形」。這是將巫的身份、功能、從事職業的形式作爲一個整體來闡釋的，其核心強調的是「祝」的身份與祀神目的。很明顯，這是以巫術的方法以達到與神鬼溝通的目的，三個方面構成了一個完整的儀式過程，屬於典型的巫祭儀式。這樣一來，巫的含義就可簡化爲兩方面：一是巫師，一是巫師進行的巫祭儀式。

許慎是從巫與舞關係來解釋巫的本義的。這種解釋，受到甲骨文研究大家羅振玉先生的質疑：「許君謂從像兩袌舞形，與舞形初不類矣。」[7]羅氏注意到了許氏關於巫之最初「舞」字形狀解讀不合理的地方，於是，他據「巫」的甲骨文異體字分析，對「巫」進行了自己的詮釋——「從冂象巫在神幄中，而兩手奉玉以祀神」。[8]就巫的該個體字形而言，這種解釋是對的，不過，這衹是關於巫的幾種異體字之一意義的解釋。按照他的解釋，巫的本義爲在神幄中以玉獻祭以祀神。這樣一來，「巫」與「舞」似乎就沒有關係了。而據世界各地包括中國各地岩畫上或者考古發現的巫祭儀式，上古之「巫」的祀神是在空曠的地方進行的，而且都有「舞」的扮演，這就說明，「從冂」之「巫」當是後出現的字。所以，羅氏解釋仍不是巫的本義。其本義仍需要進一步探究。

我們可從「舞」字入手。甲骨文中，舞字之初文爲「無」，王襄、陳夢家、于省吾等研究甲骨文大家均持這一觀點。王襄說：「巫，古舞字通無，像人兩手持氂尾而舞之形，爲舞之初字」，陳夢家也說卜辭「舞」

---

[1] 本文選自《湖北工程學院學報》2015 年 3 月第 35 卷第 2 期，第 60－66 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：劉懷堂（1968－），男，河南羅山人，蘇州大學文學院博士後，湖北工程學院文學院副教授，文學博士。（引者注）

[3] 高國藩：《中國巫術史》，上海：上海三聯書店，1999 年版，第 1 頁。

[4] 張紫晨：《中國巫術》，上海：上海三聯書店，1990 年版，第 3 頁。

[5] 張光直：《中國青銅時代》二集，上海：三聯書店，1990 年版，第 41－42 頁。

[6] 徐文鏡：《古籀彙編》中冊五上一二，武漢古籍書店，根據商務印書館 1934 年 8 月初版本影印，1980 年版。

[7] 羅振玉：《羅振玉雪狐論集》，上海：上海古籍出版社，2010 年版，第 172 頁。

[8] 同上。

字爲「巫」形狀，即「無」字。[1]那麼，甲骨文中三者的關係是巫——舞——無，三者相通，其中無是巫與舞相通的關鍵字。這就爲解開巫的本義及其與舞的關係打開了思路。

無者，何也？各家意見不一。不過，有兩個觀點值得注意：一是無爲「有無」之「無」說，[2]一是無即「舞」說。[3]這兩種解釋有共通的地方。巫「舞以降神」以「事無形」，這「神」即是「無形」，也就是「無」。

「無」之「無形」，究竟爲何形？《古籀彙編》所收「商鍾」之「無」給出了答案。我們所見甲骨文或其他鐘鼎文之「無」字，多作「舞」形，而「商鍾」之「無」《古籀彙編》收有三種差別甚微的字形，與「舞」字形差異甚大。[4]「商鍾」之「無」，前兩個字形爲 ，第三個字形上部稍作變化作 。從字形看，「商鍾」之「無」上部筆畫很隨意，應爲「無形」之意；下部儘管有變化，但可明顯看出第一個字形下方是「人」妝扮的無形，後一個字則直接突出爲「人」之舞蹈狀（妝扮的簡化）。那麼，這個「無」字意義就很明白——象「無形」以祀，這個妝扮應該就是「舞」之意。看來，「無」還不是「無形」，而是「像無形之舞祭」。

那麼，「商鍾」之「無」字之「無形」是什麼？我們從現有的甲骨文等研究成果來探究。「鬼」字，甲骨文已有；而「神」字，尚未發現有學者從甲骨文字中解讀出來，不過，這不妨礙我們進一步的探索。《古籀彙編》收有金文「神」字，其字形有多種，其中有兩種字形值得注意：一種寫如 ，一種寫如 。[5]而甲骨文「鬼」字作，兩相比較，發現神、鬼在字形上有相同之處，即神字之「申」乃「鬼」之變形。甲骨文中確有一與「鬼」字關係甚密的字，作 。多數學者認爲此字是「鬼」字的變體，但也有學者認爲，它「與『鬼』之用法有別，形體亦殊，不得謂爲同字」。[6]筆者認同後一種說法。那麼，它究竟表示何義？葉玉林認爲，「 亦鬼跽示於前形狀。人鬼跽示於前，並爲祝誼，則從示從鬼或仍祝之變體」。[7]若此說成立，那麼，以此推理，「神」應從示從鬼，其意爲祀無形也，亦爲祝。這樣，神與 之本義都不是「無形」，而應該都是源於上古先民敬畏自然力量所產生的一種應對或祈求方式——祭祀（其實，不必釋「神、 」爲「祝」，因爲甲骨文中從「示」者甚眾。這個「祝」還是「巫」）。那麼，巫之本義就與驅鬼無關。如考慮字的「示」之義，巫的含義之一應包含「祀鬼」。

不過，我們應該注意到，神、鬼右邊的筆形與無字上部的筆形是相似的，即筆形很隨意，這纔是真正的「無形」，應是上古先民心中神秘的超自然的存在，或許就是鬼吧。

我們再來看舞字。舞雖與巫、無相通，但「舞」衹是象神、祀神的象形，「早期古文未見舞字」，《說文解字》中舞字源於小篆，非早期甲骨文字。舞字見於房山縣琉璃河西周燕墓中出土的圓盤形銅器上的銘文

---

[1] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 255 頁。
[2] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 3459 頁。
[3] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 3461 頁。
[4] 徐文鏡：《古籀彙編》中冊六上一八，武漢古籍書店，根據商務印書館 1934 年 8 月初版本影印，1980 年版。
[5] 徐文鏡：《古籀彙編》上冊一上九，武漢古籍書店，根據商務印書館 1934 年 8 月初版本影印，1980 年版。
[6] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 353 頁。
[7] 同上。

——「匽 舞易」，「『舞』字作『無』，上部像人兩手執舞器，下部像兩足均有足止（趾），用以表示手舞足蹈之形」。[1]這一看法與王襄、陳夢家等關於舞字晚出的觀點一致。實際上，這種解釋是將「無」字視爲「無形」，與「無」字本義有了區別——舞字上部當與無字義同，可釋爲「像無而舞」，祀神仍是內核，是「無」的具象化。所以，舞字儘管晚出，但「無形」之手舞足蹈之功能並未改變，而是更強調了這一扮演功能。

「無」本身並非「無形」，而是妝扮「無形」以祀之，其形體動作即爲舞蹈。其字形寫如「巫」字甚至兩者相通，都與相似或相同的形體動作「舞」關係密切。至於「無」字下面添上人的足部，以取舞之象形之意，「舞」遂取代了「無」。這些多作「舞」字字形的「無」應是「巫」逐漸演化的結果，謂其後出甚確。

至此，不難明白「巫」的最原始的意義——象無形，即神鬼的扮演者或替身，是上古先民神鬼崇拜的反映。所以，「巫」不是「祝」。「祝」本義即爲祭祀活動或儀式，「巫」之「祝」義的獲得，是通過「巫」的降神、祀神、祈神活動來實現的。許慎釋「巫」爲「祝」本身沒錯，但他將「像無形」與「像無形以祀之」混爲一談，從而模糊了巫的本義。這種混爲一談的情況當是後來演變的結果。巫最初之義當是象無形，也可以說巫即鬼神，進而像之在空曠的地方舞而祀，到後來「從冂」而進入宮室奉玉以獻祭（或許少不了降神以舞），亦是逐漸演變的結果。我們可以做一猜測——神、鬼等字可能較巫、無等字晚出，它們分擔了「無形」的含義，巫的祀神職能的專門化，可能就在「神、鬼」等字出現後，這樣，原來具有神鬼即「像無形」含義的「巫」就演變爲後世意義上的「祝」。

這一過程可以這樣表述——「像人兩手持氂尾而舞之形」就是無形的神鬼，而扮演鬼神這一無形的神鬼替身則被稱爲巫；「像人兩手持氂尾而舞」則是一種巫祭儀式，是「巫」的引申義即「祝」。這一引申義因「舞」的扮演而產生，「舞」即意味著神鬼本體的降臨，所謂的巫以舞降神，大概就是此意。

可以說，先有「無形」之敬畏，後有向「無形」之祈求，祈求則需要特定的方式，這樣，無、巫、舞三者出現的時間就存在著先後順序。這也符合原始思維的邏輯。巫與舞的出現儘管有時間上的先後，但實踐上則是共生的；它們各自的本義與祭祀意義也可視爲同時發生。因爲，「舞」是巫用以祀神的不可或缺的手段與形式。巫字儘管有多種異形，但都與舞有關，即巫祭儀式是通過巫舞來完成的，巫舞是巫祭儀式的一個極其重要的構成部分，甚至就是整個巫祭儀式。巫而巫舞的共生現象，反映了神鬼觀念的流行與崇拜。所謂上古先民「家爲巫史」，就是這種神鬼崇拜的反映。

二、「像無形」舞以祀——巫的形態與特徵

筆者在闡述巫、舞時使用了「巫祭儀式」，就是要區別於巫所承擔的其他巫術儀式。探討這個問題，不能忘了筆者關於儺[2]戲的界說。[3]關於中國巫術的研究成果很多，但不符合祭祀形態或脫胎於祭祀形態的扮演或儀式，則不予考慮，如占卜等。關於象無形而舞（亦可稱之爲「巫舞」），現有研究成果均認識到它的存在，不過，卻一直將其視爲巫術來研究的，如《殷商甲骨卜辭所見之巫術》《中國巫術》等。而筆者認爲，

[1] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 256 頁。

[2] 儺：讀音爲 nuó。舊時迎神賽會，驅逐疫鬼。儺戲：地方戲曲劇種之一，流行於湖南、湖北、安徽等地。演出時多帶面具，表演動作簡單，幅度大，重複性強，音樂多以鑼鼓伴奏，人聲幫腔。（中國社會科學院語言研究所詞典編輯室編：《現代漢語詞典》（第 6 版），北京：商務印書館，2015 年，第 960 頁。）（引者注）

[3] 劉懷堂：《儺戲與戲儺——「儺戲學」視野下的「儺戲」界說問題》，《文化遺產》2011 年第 1 期，第 78—81 頁。

上古的巫舞由巫而來，是巫的實踐形態，可視爲目前文獻與考古資料所能析出的最早的儺戲形態，屬於戲儺範疇。

(一)巫舞形態的兩大特徵

一是「像無形」，這是其顯著特徵。其實，我們在探討巫、舞、無三字時，已涉及這一形態問題。這裡，我們從甲骨文 與金文「靈」來進一步探究。

先看第一個字。從字形看，此字從舞從雨，爲祈雨活動。根據對舞字的分析，應是妝扮「無形」即「像無形」以祀之，祭祀的目的性非常明確。

再看第二個字。《古籀彙編》釋爲「巫以玉祀神，從玉靈聲」，又「或從巫」。[1]按照該書所收「靈」的其他形體看，從巫是對的。不過，對於其中的三口狀字，則未解釋。筆者認爲，可釋爲巫之號叫或呼告聲，亦可釋爲人頭祭。無論哪種解釋，都反映了此字的祭祀內核。其中的巫，亦是「像無形」以祀。這種祭祀祈雨活動，在殷商時期非常頻繁，甲骨卜辭中多有反映，學者亦有研究，此不贅述。

二是象無形舞以祀——巫祭之舞。這是其本質特徵。它包含兩層意義：一是舞，二是祭祀。舞是象無形之舞，爲扮演，且是象無形之扮演；祭祀即爲祀神，是通過舞來實現的。那麼，在祀神儀式上，巫、無、舞皆爲巫之祭祀活動，衹是在實踐上有所區分而已。故有學者云：「巫之所事乃舞號降神求雨，名其舞者曰巫，名其動作曰舞，名其求雨之祭祀行爲曰雩」，甚至認爲，「巫、舞、雩、吁都是同音的，都是求雨之祭分衍出來的」。[2]且不論這些觀點的確當與否，其中的核心內容即「舞祭」則是一致的，即舞與祭不分：舞即爲祭，祭則借舞以體現，二者一體兩面。若從祈雨之巫祭而言，則巫、舞、號、祭四位一體，構成巫祭之舞的本質與形態。

我們再來看 字。既然舞爲巫祭，那麼，此字當與舞「義則無殊，皆祈雨之舞也」；[3]亦可曰「即舞雨之專字，像人在雨下褭舞之形」。[4]這應是舞字的分化。這種分化，可從「無」字找到答案。「武丁卜辭的『無』（即舞），到了廩康卜辭加『雨』的形符而成『 』，它是《說文》雩之所從來」。[5]可見，在殷商時期，從巫、無中的確已分化出專門的表示祈雨之字及表示爲祈雨而舉行的祭祀舞蹈。這兩字應該相通。

除了這個字外，筆者還發現了一個與舞字相關的甲骨文——上爲舞字，下部爲兩個并列的「幹」字形，《甲骨文字詁林》衹是釋爲祭名。[6]我們雖不知其具體含義，但其象無形以祀的意義卻是明顯的。至於「靈」字，其象無形而祀之義就更爲突出。

對於巫以舞祀無形，學界的研究成果儘管多從巫術出發，但仍給筆者以啟發：

---

[1] 徐文鏡：《古籀彙編》一上二十，武漢古籍書店，根據商務印書館 1934 年 8 月初版本影印，1980 年版。
[2] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 255 頁。
[3] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 256 頁。
[4] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 255 頁。
[5] 同上。
[6] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 337 頁。

我國古文字學者把巫與舞從音與形聯繫起來，更可證明巫與舞之不可分割。……使我們得知巫的活動的重要內容便是舞。這種巫舞一體，以舞娛神和降神，從古代起便成爲中國的巫的一個特色。[1]

巫與舞的不可分割不僅是巫術的一個特色，更是上古儺戲的重要形態特徵之一。我們將「像無形」與「像無形以祀」分開來，就是要突出上古儺戲的本質「巫舞而祀」即「像無形而祀」這一重要特色。從甲骨文、金文等出發，中國儺戲形態應源於巫祭之舞。

㈡巫祭之舞的戲劇反思

我們不厭其煩地探討巫的本義及其上古巫祭形態，就是想弄明白王國維先生關於中國戲曲起源於巫這一觀點的源頭是何種情況，爲後續的創新研究尋求可能性。王國維先生的觀點爲學術界所認同。[2]但是對於「巫」與傳統戲曲的理解，還存在著問題——如何看待「巫」。

根據討論，巫——無論其甲骨文字字形如何，無論哪種解釋，祀無形都是其核心職能，方式就是巫舞這種巫祭儀式。王國維先生看到了巫之祭祀儀式中的歌舞（演故事）特徵，遂用後世所謂成熟戲曲的特徵來衡量上古巫祭儀式，以探究中國「戲曲」的源頭。後世學者也沿襲著這一觀點，並以此來闡釋中國所有的戲劇形態。這種研究方法，是將巫舞從巫祭儀式中剔除開來單獨考察，而未就巫祭儀式本身做出評判，或者說是有意無意地忽略了巫祭儀式。

這種研究方法無可厚非。儘管王國維先生將巫舞與巫祭儀式割裂開來，但仍表明他看到了先民巫祭儀式中的戲劇因素。不過，文獻與田野調查告訴我們，由「巫」而不僅僅產生巫舞，還產生了巫祭儀式及巫祭儀式上的巫歌、巫技等活動。學術發展到今天，我們對儺戲的文獻梳理與田野調查與研究，都達到了前所未有的豐富。在面對如此龐大的儺戲形態個體時，我們還能否將巫祭儀式上的巫舞、巫歌、巫儀等人爲地割裂開來？如果強行將其割裂，或者用傳統戲曲觀點來統一或規範它們，我們將會遇到永遠都無法解決的問題。因此，必須重新審視傳統對「巫」及其扮演的巫祭儀式的理解與認知。

就實踐而論，巫是指上古先民的一種祭祀活動，的確是典型的巫術，這種巫祭活動在近世人類學家眼中遂被視爲一種儀式。「巫術活動在人類的初始時期既是人類一種主要的精神活動，也是人類勞動實踐中一個相當重要的組成部分」，[3]是原始人「用來作爲控制周圍世界的一種工具，它像製造石器一樣，只不過需要一系列專門的技巧，這種技巧也就是一系列的巫術儀式」。[4]類似的巫祭儀式從古代到今天從未間斷過，不僅國外有遺存，就中國而言，大江南北仍然活躍著它們的身影。不過，人們衹是將其視爲一種技巧的巫術儀式，未能進一步深入探討。有不少學者注意到這些問題，對於上古或現存的巫祭儀式展開了深入而細緻的文獻整理、田野調查與研究。於是，一些超出此前學術視野的學術術語進入學人們的眼中，如「儀式戲劇」「儀式劇」「宗教戲劇」「祭祀戲劇」等。儘管這些術語的提法仍受傳統戲曲觀念的影響，但已表明學術界正努力研究與傳統戲曲不同的戲劇形態，初步認識到這些巫祭中存在的戲劇因素。有位學者說：「巫儀中的巫步（『巫』『舞』二字在甲骨文中同一個字）是無可置疑的原始舞蹈；他們投足以歌之歌是不容否認的歌唱……巫術儀式中包含的藝術形式，理所當然就是『戲劇』了。」據此，他得出結論——「人類最早的藝術形式就

[1] 張紫晨：《中國巫術》，上海：上海三聯書店，1990 年版，第 3 頁。
[2] 說明：如無特別說明與除引用學者的觀點外，本文中筆者使用的「戲劇」一詞均爲廣義的範疇。
[3] 孫文輝：《戲劇哲學——人類的群體藝術》，長沙：湖南大學出版社，1998 年版，第 7 頁。
[4] 朱狄：《原始文化研究》，上海：三聯書店，1998 年版，第 31 頁。

是戲劇形式」。[1]按此研究，巫以舞降神這一巫祭儀式應當視爲戲劇形式。不過，其表述卻是「巫術儀式中包含的藝術形式」，顯然，他並未視巫以降神儀式爲戲劇。

可以說，巫及由其產生的巫舞，其含義內部是一個流動的、完整的、富有歷史邏輯的過程，是一個相對獨立的體系或系統，而不是靜止的毫無關聯的組合。我們在研究其本體時，不能將其每個環節視爲一個個可以拆開的獨立的單元，否則，其本質特徵就會被人爲地模糊或忽略。從眾多的研究成果來看，學者們對於「巫」及巫祭儀式的理解都陷入了前所未有的——歌舞以演故事的桎梏之中。絕大多數學者在研究所謂的儀式戲劇尤其是儺戲時，亦是在這個觀點上兜圈子。所有這些，都與如何審視「巫祭之舞」有關。

大量的甲骨卜辭有關巫的活動記載顯示，巫的敬天、祭祖、征伐、祈福等活動，都是通過舞以祀來達到願望的。這種象無形舞以祀的儀式成爲上古最重要的儺戲形態，後來的「儺」與「戲」等形態都是從中演化而來。

所要補充的是，根據甲骨卜辭，巫所象之無形，初爲鬼神，後來本部族的圖騰亦成爲無形之一，如殷商圖騰「隹」；或者敬畏某種生物，即像之以祀。這就使得後世的儺戲帶有顯著的巫術基因。

三、象無形舞以祀形態的分化

「巫」之於「戲劇」，並非祇有「像無形以祀」，即巫祭祇是其最主要的特徵之一，這一支應是「戲劇」的正宗。王國維先生祇是看到了巫祭之中扮演的成分，其尚未脫離巫祭的本質。這祇是上古巫的功能之一。其實，可能在巫祭儀式舉行的同時或稍後，巫祭之舞形態就開始了分化。這種分化始於「像無形」之舞，即巫舞。

巫，女也，其扮演極具觀賞性，故能娛神；但在客觀上的確有娛人的可能。其分化的關鍵就在於這一極具觀賞性的巫舞。換言之，巫本身具有兩種功能：一是祀神，一是娛人。這兩種身份統一於巫之「像無形舞以祀」上。那麼，祀神與娛人是如何分化的？游離。即巫時有游離於祭壇而進入世俗，巫者的身份在神聖與世俗之間轉換。這樣，巫舞表演的場所、侍奉的对象與目的在形式上就出現了分化。這種分化，不是說部分巫脫離祭壇而成爲專職的娛人之舞者，這種情況在最開始的某個階段不會發生。如果其發生，也應是在社會出現混亂或動盪的情況下才有可能。在這個意義上，可對學術界關於王國維先生觀點的理解作一小小的補充：王氏所謂的「巫」既含有祭祀之意，亦含有非祭祀之意，因爲其書中有「恆舞於宮」的引證。祇是王氏尚未注意到兩者的差別而已。

巫一旦游離於祭壇而進入世俗扮演場所以娛人，就與祭壇之巫舞有了區別。這一區別就是巫的另一種職能。巫由祭壇走向世俗，並不是人爲的截然的分開，是由巫一身兼之。歷史的確爲這種情況的發生提供了契機：

墨子曰：爲樂非也。何以知其然也？曰：先王之書，湯之官刑有之。曰：其恆舞於宮，是謂巫風。其刑：君子出絲二衛，小人否，似二伯黃徑。[2]

這則文獻《尚書》中亦有載，但關於《尚書》的真偽一直存在著爭論，故從《墨子》中引之，以求其可靠性。文獻中的「巫風」應不是巫以降神，這可從「官刑」中析出結論。首先是「恆舞於宮」。其意爲經常

[1] 孫文輝：《戲劇哲學——人類的群體藝術》，長沙：湖南大學出版社，1998 年版，第 22 頁。
[2] 王煥鑣：《墨子集詁》，上海：上海古籍出版社，2005 年版，第 834—835 頁。

在家中（觀看）跳舞，偽《孔傳》云「常舞則荒婬」。[1]其次是君子與小人，他們不都是巫覡，並不以此謀生。看來，這種巫風或觀看巫風表演在當時非常流行，或許是一種時尚。最後是官刑的製定。我們注意到，湯刑規定的處罰对象並未涉及巫覡，而是針對君子與小人，對違反刑法的君子與小人分別採取了相應的處罰條例。何謂君子？《易經》《詩經》《尚書》多有使用，大致意思是上層社會中有身份者。何謂小人？《尚書・無逸》有「不聞小人之勞」的話，其中「小人」指平民百姓。按照先秦文獻的解釋，這些人都不是奴隸，也不是巫覡。可見，這些君子與小人衹是觀賞者。這大概是最早的關於懲治民間觀賞巫風表演的文獻。

究竟是何原因導致了商湯對巫風立法予以禁止？其因是「商有亂政而作《湯刑》」「刑三百，罪莫重於不孝」。[2]這衹是大致而言，具體原因《尚書・伊訓》有詳細的記載：

敷求哲人，俾輔於爾後嗣。制刑官，儆於有位。敢有恆舞於宮，酣歌於室。敢有殉於貨色，恆於游畋，時謂婬風。敢有侮聖言，逆忠直，遠耆德，比玩童，時謂亂風。惟茲三風十衍，卿士有一於身，家必喪；邦君有一與身，國必亡。[3]

這是商初大臣伊尹的話。當時湯初有天下，可能在夏代盛行的「三風」於商初依然如故。這種情況引起的後果，夏朝就是前車之鑒，那就是官員腐化墮落，社會道德敗壞，輕則身敗家毀，重則亡國滅族，其中就有觀賞巫風表演。所以，伊尹作爲商初重臣才提出警告。不過，他的話並未起到應有的威懾作用，君子與小人依然故我。爲不使商重蹈夏之覆轍，湯不得不立法以禁止。可見巫風於商初甚至在夏末是多麼的風行，簡直到了無以復加的地步，即使身死國滅也在所不惜。

《尚書》的記載可作爲《墨子》所記文獻的輔證。有關伊尹的文獻記載表明，巫不僅僅服務於鬼神，還服務於凡人，即巫舞既可專門用於祭祀鬼神儀式上，也被用於日常娛樂。或許，日常娛樂中的扮演者仍然是巫，但已不是在巫祭儀式中扮演，與巫祭儀式上的巫舞有著本質上的區別。這種由專門祀神而專門娛人的轉變，反映了早在商湯甚至夏朝時代，巫舞就開始了分化：一是沿著其本身原有的身份與功能向前發展，一是脫胎於專門的巫祭而轉變成娛人的世俗舞蹈。

巫舞的一支沿著專門的娛人方向發展，還可從金文——僛字得到佐證。僛字，《古籀彙編》的解釋一是「舞」，「樂也，用足相背」；二是「古舞字，從辵」。[4]釋爲「舞」，不妥。若如此，何必多此一舉加個「人」（有時爲「雙人」）——直接使用「舞」不就行了？筆者認爲，僛字的含義一定與舞字的含義有別。這種區別可從辵上來解析。辵，《說文》釋爲「乍行乍止也」，即忽走忽停，顯然這是一種舞步。僛字的含義，就是舞步，是專門描述舞者之舞步的字。我們知道，巫祭之巫舞衹是「像無形」而舞，並不強調舞步的「乍行乍止」；而僛字強調舞步，很可能是「恆舞於宮」——觀賞或審美活動的產物，應當是由祭壇巫舞轉變而來的世俗巫舞。這是其一。其二，僛字之「單人」或「雙人」的增加，表示舞蹈由單人變爲多人表演（或對舞或群舞），正是強調「僛」之巫舞扮演者與祭壇之表演者的不同。其三，「人」字的增加，強調巫舞表演的服務对象是世俗之「人」。如甲骨文「徙」字，本義爲「像人步行於通衢」[5]。類似的「從人」之甲骨文字，大多指世俗之人。故「僛」之「人」當由巫轉化而來，「巫風」即進入世俗的巫舞扮演。

---

[1] 王煥鑣：《墨子集詁》，上海：上海古籍出版社，2005 年版，第 834－835 頁。
[2] 王煥鑣：《墨子集詁》，上海：上海古籍出版社，2005 年版，第 834 頁。
[3] 十三經註疏委員會：《十三經註疏・尚書正義》，北京：北京大學出版社，2000 年版，第 244－245 頁。
[4] 《古籀彙編》五下三十一，武漢古籍書店，根據商務印書館 1934 年 8 月初版本影印，1980 年版。
[5] 于省吾：《甲骨文字詁林》，北京：中華書局，1999 年版，第 2235 頁。

也或許，當時人們將這種類似的巫舞統稱爲「巫風」。如是這樣的話，就說明在夏末商初，當存在著一支完全脫離而不是游離於祭壇的專職的巫舞者。那麼，脫離於祭壇的巫舞產生的時間就更早。

我們還可從先秦典籍中找到一則文獻以輔證，這就是《呂氏春秋・古樂》中陶唐氏（一說陰康氏）教民以舞而宣導陰鬱濕氣。陶唐氏是上古一位部落首領（一說在女媧、伏羲之後而在黃帝之前，一說在炎帝之後），當時其部落生活在潮濕的環境中，於是教民舞以健身。這是一個傳說。可以肯定的是，陰康氏所教之舞蹈當源於巫舞，或者本身就是巫舞的世俗借用。那麼，巫舞在其產生之時或稍後就已游離於祭壇，變爲世俗的一部分。這雖是一則參考性文獻，但其歷史的真實性亦不能一概抹殺。

總之，無論是游離還是脫離，至少表明在夏末商初之時，有一支巫舞正從祭壇走向民間，並逐漸由「事無形」演變成「事人」即專門化的世俗舞蹈。這種最初的脫離於祭壇的巫舞，仍屬儺戲的範疇，但到後世就完全變成一大類型的藝術形式，就不屬於本論題討論的对象了。

伊尹的話可視爲對夏朝亡國慘痛教訓的總結和對商湯朝野的警示，但商湯朝野上下對於三風，尤其是巫風（被屢次作爲首惡提出）依然如飛蛾撲火般樂此不疲。正是這種社會風氣導致了巫舞的一支從祭壇中逐漸分化出來，並最終演變成中國戲劇史上一種世俗化的表演形態。這種分化就是在夏商社會對於巫之「舞」狂熱喜好的溫床中開始的。

至此，我們可以得出結論。筆者認爲，巫與巫舞的本義是象無形及象無形舞而祀，即以舞蹈這種扮演的方式以祀無形，其本身就是一種戲劇形式或者戲劇形態，而不僅僅因其中存在著舞蹈、歌或者所謂的「演故事」因素。其從一開始就暗含著戲劇史上的「明河」與「潛流」。王國維的觀點衹是注意到了巫祭之中巫舞這一中國戲劇史的一條「明河」，或許他認爲巫祭儀式不是戲劇吧，卻將巫祭本身給忽略了。我們認爲，這種由巫而來的戲劇扮演至遲從夏朝末期起就出現了分流：一是巫祭儀式，一是世俗巫舞，前者形成中國戲劇史上的「潛流」，後者則演變爲中國戲劇史上的「明河」，兩者在歷史演進過程中不斷吸收其他藝術的因素，分別沿著各自的方向發展，而形成相對獨立的戲劇扮演系統，共同構成一部規模宏大而相對接近歷史與現實實情的中國戲劇史。

因此，當我們將「巫」作爲一個整體來考察並視爲「戲劇」時，就會有種豁然開朗的感覺，兩條「明河」與「潛流」之宏大而細微等都展現在我們眼前，[1]我們也似乎觸摸到了中國戲劇史發展、演變的脈絡。

[1] 明河，指宋元前戲劇形態至後世諸成熟戲曲形態；潛流，指從宗教儀式到戲劇儀式。參見康保成《儺戲藝術源流》之《緒論・中國戲劇史的明河與潛流》，廣東高等教育出版社，2005 年。

從儺舞、巫舞的形式看中國儀式劇的雛形[1]

蔣中崎

戲曲，作爲中國戲劇，其最大特點就是載歌載舞地講述故事，如王國維在《戲曲考源》中所說：「戲曲者，謂以歌舞演故事也。」這種以歌舞來敷衍故事的戲劇演出方式是中國戲曲與歐洲話劇的根本區別。中國戲曲的這種歌舞傳統追根溯源是由先秦時代「詩、樂、舞」一體化的藝術綜合性所決定的。因而，詩、樂、舞可以說是中國戲劇的靈魂。沒有詩、樂、舞，也就不可能產生中國獨特的戲劇樣式。

中國戲曲的萌芽離不開原始人爲生存而進行的各種活動，其中包括了以歌舞娛樂爲主的表演活動。這種原始的歌舞演出已初步具有了戲劇所必需的重要因素——象徵性和擬態性。

一

原始時代的人類爲了生存，他們群體居住共同勞動生活以維持生命。在這種群居生活中，原始人用手勢、形體及簡單的發音來表達各自的思想和要求，從中也就孕育了最初的文藝。魯迅先生在《門外文談》一文中說過：「我們的祖先的原始人，原是連話也不會說的，爲了共同勞作，必需發表意見，才漸漸地練出複雜的聲音來，假如那時大家抬木頭，都覺得吃力了，卻想不到發表，其中有一個人叫道『杭育杭育』，那麼，這就是創作；大家也要佩服，應用的，這就等於出版；倘若用什麼記號留下來，這就是文學；他當然就是作家，也是文學家，是：『杭育杭育』派。」這種原始人的「杭育」聲，也許就是後來詩歌、音樂、舞蹈節奏的開端。

人們在談及原始歌舞表演的起源時，往往引用《尚書·舜典》中的一段記載「擊石拊石，百獸率舞」及《尚書·堯典》中的記載「予擊石拊石，百獸率舞」，以勾畫出原始舞蹈的形態。這段話表明原始人能夠用手或石敲打石器，並跳著模擬各種鳥獸的舞蹈。這種原始的舞蹈形式是原始人狩獵生活的具體再現。這在《呂氏春秋·古樂》中也可以找到幾乎相同的佐證。據《呂氏春秋·古樂》所載：「帝堯立，乃命質爲樂，質乃效山林溪谷之音，以歌，乃以麋革各置缶而鼓之，乃拊石擊石以象上帝玉磬之音，以致舞百獸。」不僅如此，在《呂氏春秋》中這種原始人的表演不僅有人披著獸皮裝扮的獸物，有狩獵者追逐的舞蹈，而且伴以效山林溪谷之音的歌唱，及擊打缶、石的節奏聲，其場面是頗爲粗獷熱烈的。它反映了古代原始人的狩獵生活。

看得出，這種最原始的歌、舞，其本身大都來源於原始人類對自身勞動生活的模仿。既然是模仿，那麼，這種對生活動作的模仿也就是最原始的表演了。

隨著原始社會後期生產力的進一步提高，人們的生活方式開始擺脫以往單一的狩獵取食的方法，除狩獵之外，農業耕種逐漸成爲生活中主要的食物來源。於是，反映農業生活的歌舞也隨之產生。《呂氏春秋·古樂》記載：「昔葛天氏之樂：三人操牛尾，投足以歌八闋。一曰載民，二曰玄鳥，三曰逐草木，四曰奮五穀，五曰敬天常，六曰達帝功，七曰依地德，八曰總禽獸之極。」這裡，原始的歌舞表演已有了明顯的變化，他們決不是悶聲不響地跳舞娛樂，而是載歌載舞，舞蹈與歌唱緊密相伴。從《葛天氏之樂》中可以看到：表演者各執牛尾，踏足伴奏，邊歌邊舞，其節目也分爲載民、玄鳥、逐草木、奮五穀、敬天常、達帝功、依地德、總禽獸之極共八段，它們所表現的內容主要是祭祀天地祖先，祈求農牧業豐收。且每段歌舞都有一個突出的

[1] 本文選自《藝術百家》1999 年第二期，第 71—75 頁。

主題，其中既有人們對豐收的祈求，對天地神靈的崇拜，也有對未來生活的美好嚮往。若從結構上看，「葛天氏之樂」應當是與《詩經》中的「公劉」「綿」「七月」等類似的敘事詩。它所表現的這般複雜內容，是與中國民族藝術詩、樂、舞一體化的獨特形式分不開的。這種詩、樂、舞的緊密結合，至今仍是中國成曲最基本的特徵之一。特別是這類歌舞節目已具有了人們自娛自樂的類似秧歌隊中「小場子」的性質了。

今人餘從、周育德在論述此類歌舞時曾指出，「先民依據勞動生活、祀神祭祖，以及征戰的需要，創造的宣泄情感和表達意願的歌舞藝術，已經具有了許多特性，主要有三點：第一，對生活的再現性。這裡既有對表現对象的裝扮，也有對表現对象的模擬，都屬於表演藝術的範疇。第二，詩、樂、舞的綜合性。這種歌唱、舞蹈、器樂三者的結合，最初是以音樂的節奏來協調、貫串的。音樂節奏的功能，對各種藝術手段，起到了規範作用與融合作用。第三，祭祀娛神的儀式性和審美娛人的觀賞性。原始歌舞既包含著先民的自然崇拜與宗教觀念，也體現著美的追求，這些也都脫離不了生存發展的功利需求。以上歌舞藝術的特徵，並非爲後世戲曲而設。然而，卻是戲曲賴以形成的基本因素。」[1]但是，並非原始時代所有的歌舞表演都能孕育出戲曲藝術的萌芽。就戲劇的特性而論，衹有那些初步具備裝扮人物表演故事因素的歌舞，才與戲曲藝術有更直接的淵源關係。在原始社會的後期及奴隸社會的諸多歌舞表演中，具有較多戲劇因素的歌舞，主要是人們在舉行祭祀活動時圖騰崇拜所跳的祭祀舞——儺舞和巫舞。這種古老的祭祀舞應當是中國儀式劇的先聲。

二

原始社會的早期，由於社會生產力極度低下，人類對宇宙間物質運動的規律和風雨雷電等自然現象不能作出科學的解釋，冥冥中好像有一種超自然的外力在支配著世界。於是，在原始社會的緩慢發展過程中，神和鬼的概念產生了，由此人類最早的宗教觀念也開始形成。每個原始部落或地區一般選取一種動物或植物或自然現象作爲本民族共同的信仰標誌，這就是圖騰。

圖騰本是印第安語 TOTEM 的音譯，意即「他的親族」或「他的血族」，也爲氏族的徽標、徽號。原始社會人們認爲圖騰能爲人賜福或降災，而把它奉爲祖先或保護神，從發掘出土的文物及古代岩畫看，人面蛇身或鳥身人面等的形象，就是中國古代漢民族圖騰的形象。在原始人類的觀念中，世上的一切是有靈氣的，而且這種被推崇的圖騰更要崇拜，也不得不崇拜，否則災難就將降臨。今人王克芬認爲：「隨著人類對天、地、祖先及圖騰的崇拜，各種宗教祭祀活動也逐漸興起，在這些活動中，舞蹈作爲祭祀禮儀的組成部分被採用了，人們在群體的舞蹈中體會到舞蹈具有激奮人心，傾瀉內心感情，使人陶醉歡愉，有時甚至可以達到忘我境地的特殊功能，這種功能使人產生了神秘感，這大概就是古人在宗教祭祀巫術活動中要用舞蹈『通神』『娛神』的重要原因。原始宗教祭祀舞，就是在這種社會生活需要下產生并發展的。」[2]

若就「儺」的產生看，原始人供奉某種動物，既不捕捉他們，也不傷害他們，並認爲這種動物是自己的祖先靈魂所寄託的生靈。而對另外一些動物則認爲是別的部落的祖先靈魂所寄託的鬼疫，要用各種動作來驅逐它們。這樣，驅逐鬼疫的各種動作，到商代便慢慢地形成了一種固定的祭祀儀式，到周代則定名爲「儺」，可見，儺是一種逐鬼除疫的巫術儀式。它淵源於原始社會的圖騰崇拜，其實質是對祖先的崇拜。

至於「儺舞」則是古代儺祭儀式中的一種舞蹈。較早詳細記錄儺祭儀式和儺舞情況的史籍主要有《周禮·夏官》《後漢書·禮儀記》及唐代段安節的《樂府雜錄》。相傳儺祀的中心人物爲「方相氏」，《周書·夏官》載：「方相氏掌蒙熊皮，黃金四目，玄衣朱裳，執戈揚盾，帥百隸而時儺，以索室驅疫，大喪，先柩及墓，

[1] 餘從、周育德：《中國戲曲史略》，人民音樂出版社，1993 年 12 月版，第 8 頁。
[2] 王克芬：《中國舞蹈史》，上海人民出版社，1989 年 10 月版，第 22 頁。

入壙以戈四隅，驅方良。」《後漢書・禮儀誌》載，「先臘一日大儺，謂之逐疫」，「因作方相與《十二獸舞》」。唐代段安節《樂府雜錄》載：「用方木相四人，帶冠及面具，黃金爲四目，衣熊裘，執戈，揚盾，口作『儺』『儺』之聲，以除逐也。」可以看出，人們在舉行儺祀儀式時，身著熊皮，頭戴四眼睛的面具，一手執戈，一手揚盾，率領著頭戴面具身披毛頂角的「十二獸人」到皇室各處跳躍呼籲，并合唱充滿巫術咒語味道的祭歌，以驅逐「疫鬼」。結束時，表演者還用火炬把假想中的疫鬼送出皇室，由騎快馬者把火炬送至洛水，投入河中，象徵著疫癘被徹底消滅。

隨著社會的發展，儺祀活動儀式也從宮廷擴大到了民間，並形成了全國上下一起舉行的重要儀式「大儺」，每年歲末必要舉行，其目的是驅逐瘟疫，祈求來年的平安。這種大儺儀式從遠古一直延續至近現代。然而，驅逐瘟疫的本來意義卻隨著時間的推移逐漸喪失了，儺舞也成爲人們娛樂的一種民間藝術活動，特別是「在獨立的舞蹈藝術趨於衰落的明清時代，『儺舞』逐漸發展爲『儺戲』，成了戴著面具表演的戲曲形式。」[1]這種藝術的異化現象主要是由於儺舞的表演與戲劇的表演有著十分密切的聯繫：

首先，從儺舞的基本特徵看，演員戴面具用歌舞表演神的事蹟，已與戲曲表演故事十分地相像。

其次，由於儺舞是最古老的舞蹈藝術之一，它保留了許多民間藝人用智慧創造的大量「戲劇」故事，這種以歌舞表演的方式進行的儺祭活動與戲曲形式有著重要的聯繫，它爲戲曲用歌舞表演故事提供了借鑒。現有的舞劇目如《盤古開山》《紡織娘》《孟姜女》《董永》《柳毅》等神話傳說，《李斯操兵》《關公斬貂蟬》《張飛鬧轅門》等歷史演義，以及《西遊記》《封神演義》等神話故事，都「生動、具體地反映了中國錶演藝術由歌舞向戲劇形式發展進行中各個階段的不同面貌」。

三

除了儺舞的表演具有戲劇的因素外，作爲圖騰崇拜比較集中的祭祀儀式中的另外一類歌舞——巫舞，也具有戲劇象徵性和擬態性的重要特徵，與主要爲了驅逐鬼疫的儺舞不同，巫舞主要是祭神，同時也是娛人。

原始人類對於自然界的許多現象無法理解，萌發了原始的宗教觀念，產生了氏族圖騰的崇拜。而圖騰崇拜的儀式需要有專門的神職人員來主持，於是最早的神職人員便由氏族部落的宗教首領兼任。在母系氏族裡，部落首領一般均由女性擔任，她們平時從事生產勞動，到祭神活動開始便充當神的使者和代言人，並且人們還要委派她們到神那裡傳達意志，於是，「巫」便出現了。在古代從事神職活動的女性稱「巫」，男性稱「覡」。而巫覡從事的祭神舞蹈活動則稱之爲「巫舞」。可以這麼說，原始社會由於人們崇拜圖騰，迷信鬼神，才逐漸產生了溝通人與神之間的「巫」。巫被認爲是能交通天地、以舞降神的人。巫之職不僅掌管祭祀占卜，還能求神福佑或消除不祥。如王國維《宋元戲曲考》所說「是則靈之爲職，或堰蹇以象神，或婆娑以樂神。蓋後世戲劇之萌芽，已有存焉者矣。」這裡「像神」當指摹仿裝扮成神的樣子，而「婆娑」「樂神」則是指表演給神看的舞蹈。照王國維的觀點，巫的表演已具有了後世戲曲表演的因素了。

當社會發展進入奴隸社會以後，原始社會那種崇拜圖騰的禮俗，轉變爲或集中體現在對祖先、上帝的崇拜上。人們迷信巫能通神，是神的意志的傳達者，於是求雨、寧風、驅邪、除疫等特定的祭祀儀式，便由巫來擔任，那些跳巫舞的人就逐漸脫離生產勞動，成爲專門的神職人員。由於原始社會沿襲下來的習俗，從事神職活動的巫覡大都以歌舞的方式從事著祭祀和占卜活動。據記載，商代的大巫行使神權，執掌筮法，參與軍國大事及醫療疾病等，並且主管以歌舞事神。其中巫覡們在進行巫術活動中所跳的娛神舞，便被稱作「巫

[1] 王克芬：《中國舞蹈史》，第 62 頁。

舞」。它是巫覡祭祀活動的主要內容之一，在祭典中佔有重要的位置。按東漢語言學家許慎《說文解字》「巫，祝也，女能事無形，以舞降神者也。」這裡，巫與舞可謂同義、同音。可見，每當祭祀時候巫覡們就裝神弄鬼，載歌載舞，既娛神也娛人。據《中國舞蹈詞典》（文化藝術出版社 1994 年 7 月版）巫舞的種類和形式大致可分爲三種：

一是祈神降福許願類，如遇天災、人禍或求祿時作舞以求神；

二是酬神歡慶還願類，爲五穀豐登、天下太平，或慶賀神靈生日，或許願後有效應作舞以謝神；

三是超渡亡靈類，作舞祝願亡靈升入天堂。

然而，在祭祀活動相當發達的商代，作爲巫舞的直接從事者，巫覡們決不僅僅衹是能歌善舞者，他們更重要的是被統治者用來鞏固其統治，成爲能通神的人。在巫術活動中，大巫們成爲商王行動的指揮者，他們不僅是國家政治生活的參與者，而且還是知識的壟斷者，以致當時的天文、曆法、醫術等自然學科都被蒙上了巫術神秘的色彩，甚至這些領域還被巫覡們所操縱。在神權統治的商周時代，巫覡的作用和地位是很高的，他們與奴隸主階級的利益一直聯繫在一起。《說文解字》講「巫，祝也」之「祝」字，就是「人跪祭天」之意，以致到了西周時代，「宗祝」這個專門祭祀天地的官也發展到專由巫覡來擔任了。而巫覡們跳的「巫舞」則更加具有神秘和恐懼的色彩，與其他供人欣賞娛樂的舞蹈有著本質的區別。並且這種巫舞的娛神活動甚至還一直延續到今天。

但是，隨著人類社會的不斷進步，科學文化和經濟的不斷發展，巫舞的娛神作用也在日趨下降，而其中的娛人作用則明顯增加。從巫舞以娛神爲目的到以娛人爲主，可以說巫的政治地位下降了，而藝術的地位和作用提高了，特別是到了西周後期，農業生產發達後，奴隸主貴族採取了「禮鬼神而遠之」的態度，使那些打著「神靈使者」旗號的巫覡逐漸衰敗下去。

四

巫舞，作爲一種祭祀歌舞，先秦時期曾流行各地，且尤以楚國的巫舞爲盛。今天我們從楚國詩人屈原所作的《九歌》中，似乎還可以窺見當時楚國巫舞的一些演出情形。

東漢文人王逸在《楚辭章句》中說：「昔楚國南郢之邑，沅湘之間，其俗信巫而好詞，其詞必作樂歌舞以樂諸神。屈原放逐，竄伏其域，懷憂苦毒，愁思沸郁。出見俗人祭祀之禮，歌舞之樂，其詞鄙陋，因作《九歌》之曲。」可見，屈原之《九歌》也是巫覡祭神的一種歌舞詞，其中神的形像是由巫覡扮演的。但這種楚國的歌舞詞已不再是夏商時代的那種歌舞，而是首次在祭神的歌舞中出現了與戲劇非常密切的「人物」和「情節」。其中有祭祀開始時的歌舞《東皇太乙》，有《雲中君》《湘君》《湘夫人》《東君》《河伯》《山鬼》等的專場演出。這些歌舞大都傾訴了愛情的歡樂與痛苦。因此，《九歌》中描述的諸多神靈，也和人一樣具有豐富的感情，使得《九歌》成爲一部充滿著幻想浪漫色彩的瑰麗詩篇。不僅如此，《九歌》還反映了楚國祭神歌舞的某些熱鬧景象。從《九歌》中我們看到：樂隊已有鍾、鼓、琴、瑟等樂器伴奏，舞蹈者的服飾也已相當的綺麗，舞蹈既有群舞也有獨舞，甚至還有抒情的悲歌和激越的武舞。特別是「從詩中，我們可以想見當時的『巫舞』，已帶有某些情節和人物及近似歌舞『神劇』的成分。」正如當代學者餘秋雨所說：「這顯然對戲劇美的升騰有著特別重要的意義。這裡的歌、舞，這裡的動作、表情，都有了一定的情節歸向和情感歸向，上下場的組合，井然有序，化身表演有了更大的明確性，而且也增加更多的修飾性。把這種祭神儀式看成是閃耀著戲劇美的表演形式，並不勉強。」因而，王國維在論及《九歌》時聲稱：「蓋群巫之中，必

有象神之衣服形貌動作者，而視爲神之所馮依；故謂之曰靈，或謂之靈保。……蓋後世戲劇之萌芽，己有存焉者矣。」

隨著時間的發展古代巫舞的形式和種類也越來越多，並且與戲曲的關係也日趨緊密，據《中國大百科全書・音樂舞蹈》卷，至新中國成立前，僅湖南沅湘流域的巫舞，就有三大類：

第一爲祈神降福許願類，代表舞段有《發功曹》《造雲樓》《立寨》《接兵》等；

第二爲酬神還願類，如《旱龍船》《跳買光倡》《跳油鼓》《栽花》《郎君走香》等；

第三爲裝神弄鬼的「跳大神」。

從這些節目的內容看，它們與古代表現神怪內容的戲劇有著不可分離的血緣關係。

首先，巫裝扮模仿鬼神並替鬼神立言，這對後世戲曲的代言與裝扮角色有較大影響；

其次，巫與覡的表演早於俳優，他們靠祭神歌舞娛人而謀生，可以說是中國職業演員的先驅。

飛天——乾闥婆與緊那羅——再談敦煌飛天[1]

段文傑[2]

飛天是佛教藝術中佛陀的八部侍從中之兩類，即佛經中的乾闥婆與緊那羅。乾闥婆是梵文的音譯，意譯爲天歌神；由於他週身散發香氣，又叫香音神。緊那羅也是梵文的音譯，意譯爲天樂神。據唐《慧琳音義》，緊那羅「有微妙音響，能作歌舞」，與乾闥婆同在極樂國裡彈琴歌唱，娛樂於佛。據說他們形影不離，融洽和諧，還是夫妻。我們通常所說的飛天，就是他們的合稱；也就是楊衒之《洛陽伽藍記》裡所謂的「飛天伎樂」。總之，他們是佛國世界裡具有特殊職能的「天人」[3]，而不是泛指六欲諸天和一切能飛的鬼神。

敦煌壁畫和塑像中的飛天，與洞窟同時出現。從十六國開始，飛越了十幾個朝代，歷時近千年。直到元末，隨著莫高窟的停建而消逝。在這十個朝代裡，由於政權的更替，農業經濟的發展，中西貿易的繁榮和文化交流頻繁等歷史情況的變化，飛天的形象、姿態，以及意境、情趣和形式風格，都在不斷變化。一千年間敦煌飛天形成了自己具有特色的演變發展的歷史。

十六國時代飛天（見插圖一、二）多出現在本生故事畫主體人物的頭上，虔誠地對捨身者的善行合掌敬禮。有的結隊旋繞於窟頂藻井的四週，向著佛陀歌舞飛翔。有的好像鑲嵌在平棋的岔角裡，在適應固定的三角形壁面中取得形象的自由舒展。特別是佛陀背光中的飛天裝飾帶，兩行小身飛天揮手起舞，互有呼應，在波狀形的動律中裊裊上升，呈現出無聲的節奏感。

插圖一 十六國 272 窟 飛天

插圖二 十六國 249 窟 飛天

十六國的飛天，臉型橢圓，直鼻、大眼、大嘴、大耳，頭束圓髻，或戴花蔓，或戴印度式三珠寶冠。她們身材粗短，上身半裸，腰裹長裙，肩披大巾，加上白鼻樑、白眼球，與西域石窟特別是龜茲石窟中的飛天形象，姿態、色彩、線描和繪製過程均相似。敦煌飛天直接來自西域佛教石窟藝術，可稱爲西域式飛天。由於敦煌畫家不熟悉新的佛教題材和外來的表現技法，運筆豪放而略粗獷，但卻意外地帶來了稚拙而朴質的美感。

---

[1] 本文選自《敦煌研究》1987 年第 1 期，第 1—13 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：段文傑（1917—2011 年），曾任敦煌藝術研究美術組組長、敦煌研究院院長。（引者注）

[3] 天人：佛教泛指一切能飛的神靈。飛天能飛，但有特殊職能，可以稱爲天人；但天人不一定是飛天。

北魏時代，飛天的活動領域擴大了。不僅在平棋的岔角裡、主題性故事畫和說法圖的上方有飛天，在龕頂上還出現了飛天群，有奏樂者，有歌舞者。在中心柱四面龕上也出現了對稱式的浮塑飛天行列；在平棋中心的蓮池裡，裸體天人在綠色的漩渦中游泳。

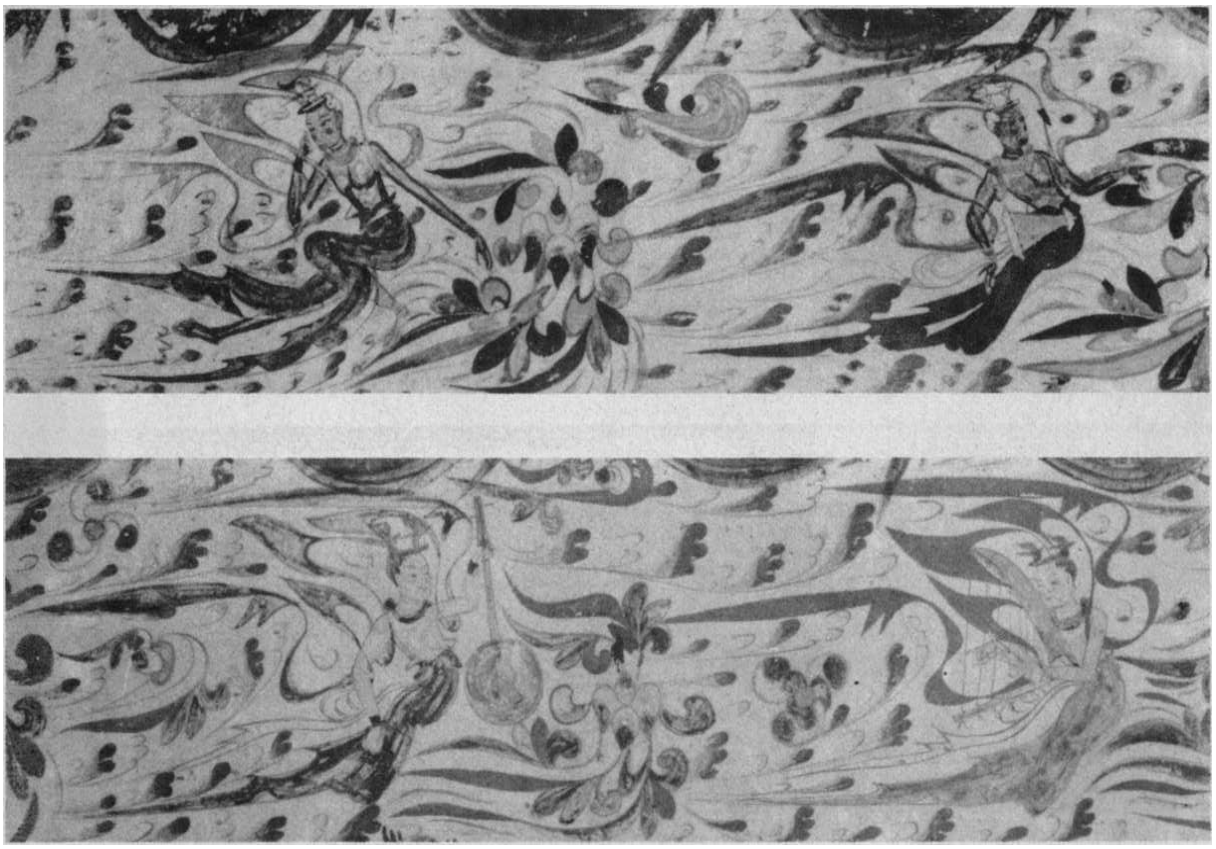
北魏飛天（插圖三、四），雖然還保留著西域飛天的鮮明特點，但在具體的形象上有了顯著的變化。這主要是受到敦煌地區根深葉茂的中原漢文化滋養，特別是魏晉十六國壁畫造型的影響。飛天的臉型已由橢圓變爲條長而豐滿，眉平、眼秀、鼻豐、嘴小，五官勻稱協調。身材比例逐漸修長，有的腿部相當於腰身的兩倍。姿態亦多種多樣，有的對面私語，有的橫游太空，有的振臂騰飛，氣度豪邁大方，勢如翔雲飛鶴。飛天起落處，朵朵香花滿天飄揚，頗有「天花亂墜滿虛空」[1]的詩意。

插圖三 北魏 248 窟 飛天

插圖四 北魏 248 窟 飛天

北魏晚期到西魏，東陽王元榮從洛陽來敦煌出任瓜州刺史時期，改變了佛教藝術的流向，受到南朝神僊思想和藝術影響的中原佛教藝術開始向西傳播。因而，敦煌壁畫中出現了道教題材和佛教題材同在一窟的局面。既有佛教天人，也有道教神僊，其中有道教的羽人和飛僊，也有佛教的飛天。本來，飛天飛僊唐人多不分，但細察之仍有區別：飛僊出自道家，羽人即飛僊。在敦煌壁畫中可以看到羽人變爲飛僊的過程，一方面羽人披上了飛天的大巾，另一方面是飛天拋棄了頭後的圓光，這就出現了飛天的新形象：面貌清瘦，額廣頤窄，臉上染兩團赭紅，鼻直眼秀，眉目疏朗，嘴角上翹，微含笑意。她們頭束雙髻，鬢髮垂於胸前，肢體修長，手腳纖巧，著大袖長袍，或帔帛覆肩，長裙裹腳，在紫雲浮空、天花旋轉、「清虛明朗」的太空中翱翔。（見圖版一、二）這就出現了從西域起飛、越過崑崙山、跨過大沙漠、衝過火焰山而進入玉門關的西域式飛天，與跨過長江黃河、翻過秦嶺祁連、穿過河西走廊來到敦煌的南朝式的中原飛天，各以自己獨特的風姿，同歡共樂在一個洞窟的藝術現象。自然，兩者並存的不衹是飛天，還包括其他題材壁畫在內的兩種不同意境和藝術風格的作品。

[1] 《心地觀經》第一。

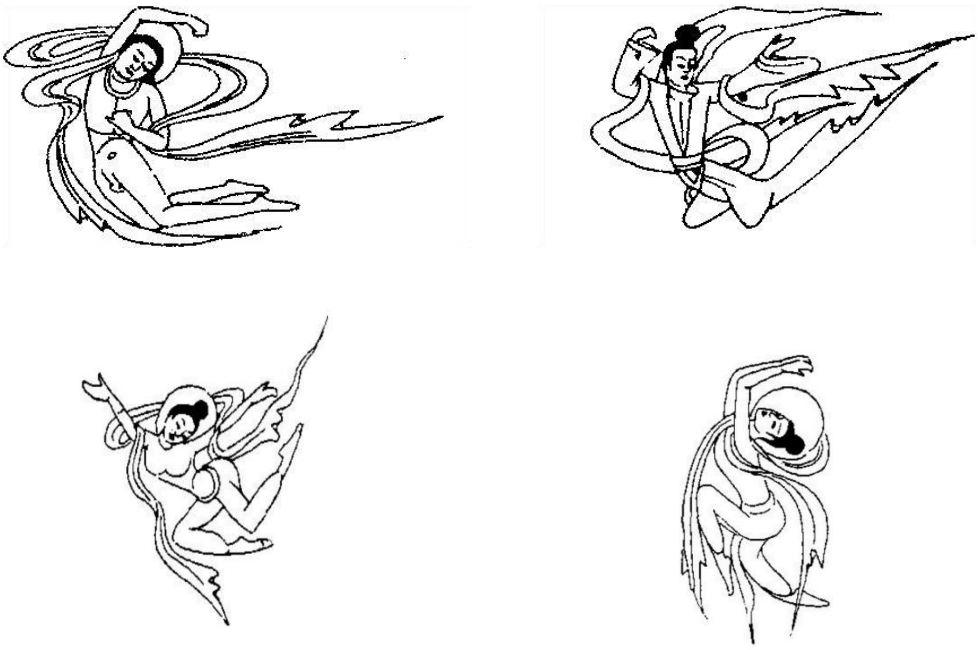


圖版一（上）和圖版二（下）
西魏 飛天四身

飛天和飛僊的區別是：飛天頭後有圓光，無雲彩，成群結隊密集在一起，沒有活動空間，空壁飾天花，境界是靜的；飛僊頭後無圓光（道教神僊一般無圓光），空間遼闊，境界開朗，雲氣飄流，天花旋轉，境界是動的。兩者意趣不同，然而，飛僊由飛天變化而來，飛僊是中國化的飛天，是佛道思想融合的反映。所以，不僅飛天進入墳墓，飛僊也闖進了石窟。

傳自南朝的秀骨清像型飛天，實稱飛僊，是從龍門石窟、鄧縣畫像磚墓、麥積山石窟、天梯山石窟而來到莫高窟。本應稱飛僊，隋唐以來飛天飛僊互用，從形象到境界都完全一致了。

北周仍然是一個短暫的鮮卑族政權，他們大量吸收中原文化，又和西域通好。北周武帝娶突厥公主阿史那氏爲皇后，發展中西貿易，促進了文化交流。因而，北周時代的飛天形象更加豐富多彩。（插圖五—九）



插圖五（左上圖） 北周 428 窟 裸體飛天
插圖六（右上圖） 北周 428 窟 飛天
插圖七（左下圖） 北周 290 窟 飛天
插圖八（右下圖） 北周 290 窟 飛天

插圖九 北周 299 窟 飛天

舊的西域式飛天還盤旋在平棋的岔角裡，新的西域式飛天又衝進了洞窟。或在說法圖的上方，或擠進平棋岔角裡，或凌空旋轉蓮花；或三三兩兩，或成群結隊，各司其職。新的西域式飛天臉圓、身短、體壯，頭戴波斯式寶冠，身披大巾，著右袒僧祇支（襯衣），腰纏印度式大裙。最突出的是：面部和肉體的凹凸暈染，除了圓圜重疊暈染而外，還畫白眉棱、白鼻樑、白眼眶、白牙齒、白下巴；有的在臉上、手臂、腹部高明處都畫以白粉，不僅表現了圓滾滾的立體感，而且似乎閃閃發光。（見圖版三）這種暈染法是龜茲壁畫早期立體感表現手法，畫史上稱「天竺遺法」，北周時代幾乎原樣再次傳入敦煌，成爲新的西域式飛天的鮮明特徵。

圖版三

290 窟 北周 飛天四身

在許多北周洞窟裡，中原式秀骨清像風格的飛天還沒有退出洞窟，新的中原式飛天又已經嶄露頭角。在平棋的岔角裡和藻井四週的飛天行列中，臉形方而豐滿，即所謂「面短而艷」的形象出現了。她們兩頰、額際、下巴均染以赭紅，頭束鬟髻，身著漢式大袖長袍，展現出中原式飛天的新風貌。

最值得注意的是，在儒家、道家道德禮儀思想浸潤、滲透的敦煌壁畫中，第一次出現了裸體飛天。他們主要出現在平棋的岔角裡，圓臉、直鼻、大耳，發呈波狀，頭頂鬟髻，下肢修長，男女生理性別分明。他們全身裸露，揮臂扭腰，腳尖指地，表現出激烈有力的舞姿。這與瀟灑飄逸的西魏中原式飛天迥然異趣。

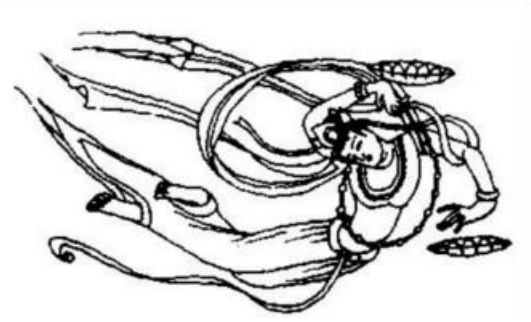
莫高窟藝術的早期，從十六國到北周的 215 年間，乾闥婆與緊那羅是同時出現的，但他們各自都有自己的活動領域和職能。乾闥婆比較自由，時而給佛陀張傘，時而爲佛陀獻花，時而棲身於花叢，時而翱翔於雲霄。而緊那羅則不然，她們始終被禁閉在天宮樓閣裡。天宮樓閣雕欄迴曲，宮殿相連，其中有樓閣式的中國建築，也有西方殿堂的圓拱門。盛裝的緊那羅們，從宮門裡露出半截身子，有的奏樂，有的跳舞，有的半開宮門，窺視人寰。她們衣冠形貌與乾闥婆相同，在繞窟一週的宮殿裡，鼓樂競奏，舞姿翩躚。到了北周，緊那羅衝破了天宮樓閣，騰空而起與乾闥婆會合在一起，形成了浩浩蕩蕩的伎樂隊伍。她們少則三五十身，多則百餘身，有的吹笛，有的擊鼓，有的彈箏，有的擘箜篌，有的撥琵琶，有的托盤獻花，有的揮臂跳躍，有的叉手扭腰，有的揚手散花，有的乾脆盤傾鮮花，飛滿天空。《法華經》譬喻品裡說：「諸天伎樂，百千萬種於虛空中一時具起，雨諸天花。」李白詩中也有所描寫：「漫漫雨花落，嘈嘈天樂鳴。杳出霄漢外，仰攀日月行。」[1]這種舞樂相隨、聲色并舉的場面，富有濃厚的詩意。還有龕楣中的伎樂，在蓮花座上、忍冬叢中，擰腰甩胯、鼓掌踏足，表現出北方民族民間散樂（即歌舞百戲）的另一番情趣。

隋代是飛天最多，流行最廣的時代，不僅寺院、石窟裡畫飛天，帝王宮廷裡也雕刻飛天。隋煬帝在宮廷圖書館大門上掛有錦幔，爲了捲起錦幔，在門上裝置了兩身木雕飛天，在門前地下巧設機關。煬帝行幸，宮人捧香爐前行，腳踩機關，則飛天自上降下，捲起錦幔徐徐上升。煬帝去後，飛天放下錦幔，恢復如故。[2]從這則記載可知，飛天不僅是供養佛陀的侍從，而且進入官庭侍奉人間帝王。

由於上有好者，因而石窟裡的飛天也越來越多了。人們一進洞窟，湧入眼裡的，不僅是佛陀，更引人注目的是富有生命力的飛天。（插圖十、十一）

[1] 李白《登瓦官閣》。

[2] 《資治通鑒》182，煬帝大業十年至十一年。



插圖十 隋 266 窟 飛天

插圖十一 隋 276 窟 反彈箜篌

隋代飛天，除了繞窟一週的宏偉行列外，又出現了龕頂自由活潑的飛天群。乾闥婆、緊那羅、羽人、乘龍持節僊人及雷神等，在同一天空各展風姿。在華蓋式的藻井中心，過去是綠色寶池，現在是蔚藍天空。有的在蓮花中心畫三隻白兔，循環奔跑，互相追逐。蓮花四週圍繞一群飛天，其中有裸體童子，在彩雲飄蕩、天花旋轉中起舞。正像敦煌變文中描寫的：「化生童子見飛天，落花空中左右旋。」[1]這些畫面表現了一個遼闊高朗的天空境界，也透露了淨土思想的信息。

北齊黃門侍郎崔士順所造佛堂的佛帳也有旋轉飛天。記載中說：「帳上作飛僊右轉，又刻紫雲左轉，往來交錯終日不絕。」[2]這與隋唐飛天藻井創作意趣幾乎相同。

隋代飛天臉型不一，有清秀型，也有條豐型；人體比例適度，腰肢柔軟，綽約多姿。服飾也不一樣，有上身半裸者，有著僧祇支者，有穿大袖長袍者。有不同的衣裙、冠飾和髮髻，也有不同的表現方法，但就總體而言，正在探索中形成統一的時代風格。

唐代的飛天進入一個新階段。（插圖十二—十五）龕頂和藻井四週仍然是飛天的活動領域，特別在龕頂，飛天自由地擊鼓吹簫、輕歌曼舞。唐代變文給伎樂飛天配上了音調鏗鏘的讚美之辭：「無限乾闥婆，爭捻樂器行。琵琶弦上急，羯鼓杖頭忙。並吹簫兼笛，齊奏笙與簧。」[3]這些文字無疑增強了變文的歡樂氣氛和藝術感染力，同時也說明瞭唐代飛天的樂舞結合的職能。

插圖十二 初唐 220 窟 飛天

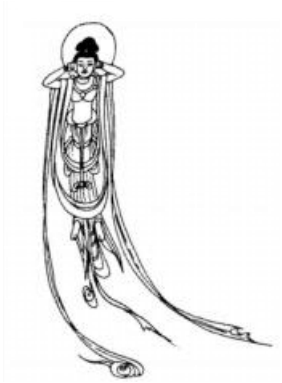
插圖十三 初唐 321 窟 飛天

[1] 北圖殷字 62 號，《阿彌陀經講經文》。

[2] 〔元〕《納新河朔訪古記》卷中。

[3] 《維摩詰經講經文》，《敦煌變文集》卷下。

插圖十四 盛唐 148 窟 飛天



插圖十五 盛唐 172 窟 飛天

唐代飛天進入了一個新的活動領域——淨土變。表現「極樂世界」的淨土變規模巨大，氣勢磅礴。往往在碧波蕩漾的水國裡，出現一片平台、曲欄和亭榭。上部碧空茫茫，下面煙波浩渺，遠處水天相連，頗有海闊天空朗朗乾坤之感。飛天則活躍在藍天之中：有的腳踏彩雲，徐徐降落；有的昂首揮臂，如青蛙潛游水中；有的手捧鮮花，直衝雲霄；有的雙手抱頭，從空中倒栽下來，勢若流星；有的手托花盤，疾速地橫跨長空。那在疾風中展卷的舞帶，令人想起「排空馭氣奔如電」的詩句。

盛唐時代的「極樂世界圖」裡，殿堂掩映、樓閣聳峙。飛天或揮舞長巾，曳帶彩雲，穿過重樓高閣，然後騰空而起。當她沖出樓閣已經升起，而長長的舞帶和彩雲還繚繞在穿過的樓閣中，蜿蜒起伏，勢如游龍。飛天們奔騰自如，出沒無常。特別是由角樓中衝出的飛天，「霞帔曳彩虹」，凌空回首，很像唐代詩人韋渠牟《步虛詞》中的僊女：「飄飄九霄外，下視望僊宮。」

唐代出現了雙飛天：有的圍繞寶蓋，互相追趕，舞帶彩雲，飄流於空中，形成疾速旋轉的圓圈；有的手揮蓮蕾，并肩降落，裊裊的舞帶在碧空中悠悠漫卷；有的一個在前面飛，一個在後面追，舞帶彩雲隨風飄蕩，前者回首呼應，揚手散花。當時大詩人李白詠僊女詩中有這樣幾句：「素手把芙蓉，虛步躡太清，霓裳曳廣帶，飄拂升天行。」這簡直是唐代飛天的寫照。可以認爲：李白的詩是無形的畫，敦煌飛天則是有形的詩。

唐代晚期的飛天，已由濃麗豐厚，逐漸轉化爲淡雅蕭疏，極樂國裡的飛天已經黯然失色。然而在悼念佛陀的悲劇場面——涅槃圖裡，他們從空而降，有的獻上花環或瓔珞，有的吹奏羌笛，有的獻上一盤鮮花，在莊嚴靜穆的表情中透露出沉郁悲哀的神情，體現了「天人共悲」的宗教境界。

唐代晚期的飛天，大半成群地集中在窟頂華蓋四週。她們置身於翻滾的雲彩中，有的臥乘彩雲昂首飛馳，有的安坐在雲堆裡擊鼓吹簫，有的倒懸在雲彩裡揮手彈箏，有的舞蹈，有的散花，茫茫雲海，五彩繽紛。正如敦煌變文中所描寫的「雲中天樂吹楊柳，空裡繽紛下落梅」[1]，又是一番境界。

五代宋初，曹氏畫院的匠師們繼承了唐代餘緒，但在飛天的造型上，逐漸出現千篇一律的公式化傾向。祇有露天的大型飛天，衝出了窄小的洞窟，活躍在懸崖峭壁間。遠遠望去，她們好像飛翔於林木蔥茂的大自然裡，似乎脫離佛國而進入了人寰。

[1] 《目連救母變文》，《敦煌變文集》卷下。

西夏飛天，一部分沿襲宋式，一部分具有西夏獨特風格。多臉形條長而頤尖，直鼻斜眼；頭飾珠翠，世俗性較濃。但舞帶短而身量沉重，飄浮飛動感不強。其中童子飛天則裸體而豐肥，著抹肚，穿紅皮靴，別具風格。（插圖十六）

插圖十六 西夏 97 窟 飛天

元代流行密教，藏密無飛天，唐密飛天亦極少。有一類飛天，作女童形象，頭飾二童髻，帔巾長裙，襯托著一片黃雲，手持長莖蓮花，眼視前方，情態含蓄。（插圖十七）雖然缺少輕盈縹緲的動的韻律，卻具有另一種意趣，即元人詩中所謂的「神僊可有情緣在，手掉芙蓉欲贈誰」[1]的意味。

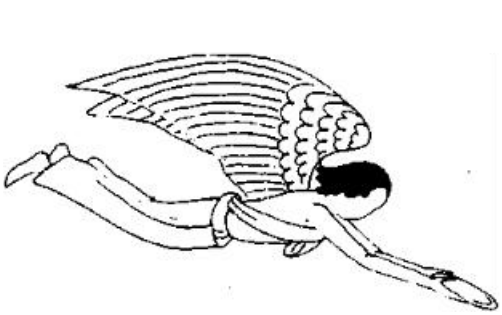
插圖十七 元 3 窟 飛天

敦煌飛天，經歷了千年歲月，展示了不同的時代特色和民族風格，許多優美的形象、歡樂的境界、永恆的藝術生命力至今仍然吸引著人們，給人以審美享受。

飛天是一種具有特殊職能的飛神，這樣的神東方西方都有，西方爲天使。西元前四、五世紀，希臘銀幣上既有臂上長著翅膀的上身半裸的童子，希臘高腳銅鏡上也有展開雙翼、凌空飛翔的裸體兒童。（插圖十八、十九）在基督教壁畫中，天使的形象，有天真活潑的裸體兒童，長著等身翅膀，成群結隊地飛翔在空中或嬉戲於聖母的身邊。（插圖二十、二一）而多數則是妙齡少女，披長髮或戴金冠，著錦衣，束裙或著小腿褲，肩上搭長巾，臂生雙翼，頭後有圓光。這種西方藝術家創造的天使形象也傳到東方，傳到中國，而且進入了佛教寺院和石窟。斯坦因在新疆磨朗佛教寺院遺址中發現二三世紀的壁畫中有長雙翼的半身西方天使。麥積山景明三年的壁畫中有臂生雙翼的俗裝僊人。新疆發現的七世紀的舍利盒上，有著更多的雙翼裸體童子天使。

[1]〔元〕《李伯時射姑僊像卷》，《古今圖書集成・神異典・神僊部》。

直到元代，揚州保存的羅馬拉丁文碑上還刻著中國少女式的天使，仍然長著兩隻翅膀。但西方的天使並未在中國繁衍，也沒有在佛教藝術中落戶，只不過偶爾露面而已。



插圖十八（左上圖） 西元前五世紀 希臘銀幣 天使
插圖十九（右上圖） 希臘後期天使（相當於秦漢時）
插圖二十（左下圖） 西元前二世紀 受胎神告 羅馬天使
插圖二一（右下圖） 基督磔刑圖 一世紀聖歌圖 倫敦大英博物館

天使，是西方宗教特別是基督教裡傳達天帝意旨的特殊使者。天使的形像是西方藝術家發揮高度想像力創造出來的藝術形象。他們把不能飛的人和善飛的鳥結合在一起，使機靈而不能飛翔的人具有鳥的飛翔本領。但是，在固定羽翼的控制下，追求真實感和人情味的西方天使，往往缺少輕盈、靈活而優美的舞姿和遨遊太空的精神境界。這種藝術想像與中國人的審美理想和審美情趣不盡相同。

中國原本有一種具有特定職能的飛神，叫羽人。（見插圖二二—二九）按照宋人洪興祖的解釋，「羽人即飛僊」，即「上升九霄，飛行上清」[1]的天僊。這種羽人是導引人羽化升天、長生不死的神。這類藝術形象，漢晉墓室壁畫中可以看到：畫中瘦骨嶙峋老人，衣裙、袖口裝飾著羽毛，飄飄凌空。漢代畫像石中也有「耳出於頂」臂生雙翼的僊人，而下身往往化爲雲龍，浮游太空。對中國式的羽人的審美觀並不是沒有變化的。東漢王充對此已有新的看法，他說：「飛者皆有翼，物無翼而飛，謂之僊人。」[2]《神僊傳》中也說：「僊人者，或束身入雲，無翅而飛；或駕乘雲，上造天階；或化爲鳥獸，浮游背雲。」[3]可見早在漢代，對遍身長綠毛或臂生羽翼的飛僊，認爲不算真正有本領的神僊，也不認爲美，因而在墓室壁畫中已有所改變。到西晉時代，神僊家葛洪講得更明確：「僊童僊女來侍，飛行輕舉，不用羽翼。」並且認爲「古之得僊者，

[1] 《淮南子》引《僊經》。
[2] 〔漢〕王充《論衡・道虛篇》。
[3] 《神僊傳・彭祖傳》。

身生羽翼，變化飛行，失人之本，更受異形。」[1]「失人之本」即降低了人爲萬物之靈的本質。因此，西方生雙翼的天使，我國遍體長綠毛的神僊，在中國都沒有發展起來。而出現的新形像是：男則多爲高冠大袍，女則鬟髻彩裙，不生毛，不長羽翼，不騰雲彩，僅在衣服的領袖裙邊作毛羽之飾，浮游於星辰雲氣之中。南北朝時代，在佛教思想與神僊思想互相融合的過程中，飛天和羽人的形象同時出現在南朝的墓室和敦煌石窟的壁畫中。佛教飛天和道家的羽人，西域飛天和中原飛僊融合爲一，形成了中國特色的飛天。那就是不長翅膀，不生羽毛，沒有圓光，借助雲彩而不依靠雲彩，主要憑藉一條長長的舞帶而凌空翱翔的飛天。

插圖二二（左上圖） 漢 武班祠畫像 羽人
插圖二三（右上圖） 漢 武班祠畫像 羽人
插圖二四（左下圖） 北魏 石棺羽人 河南洛陽出土
插圖二五（右下圖） 景明三年 麥積山 115 窟 羽人

[1] 《抱樸子》內篇卷四。

插圖二六（左上圖） 249 窟 羽人

插圖二七（右上圖） 285 窟 羽人化飛天

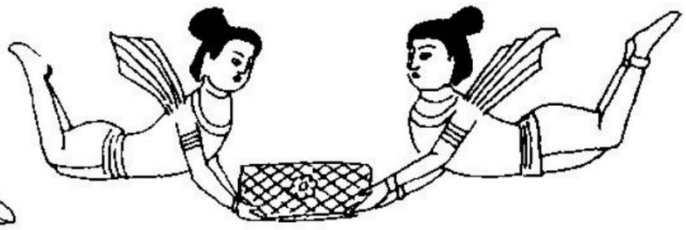
插圖二八（左下圖） 丹陽 南朝大墓磚刻壁畫 羽人

插圖二九（右下圖） 丹陽 南陽大墓磚刻壁畫 天人

敦煌飛天，是印度飛天中國化的產物，但印度飛天有多種形式：有頭戴寶冠、臂生雙翼的早期飛天；有頭束大髻上身半裸斜披絡巾、依托雲彩的女性飛天；有頭戴金冠、裸體、腰懸遮羞布、肩披長巾、不乘雲彩的石刻飛天。在壁畫集中的阿旃陀石窟中，飛天都不披長巾。（見插圖三〇—三四）

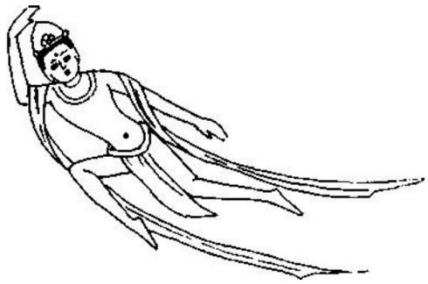
插圖三〇 印度 西元前二世紀晚期

哈邁石刻飛天



插圖三一 印度 三世紀頃

石刻說法圖上飛天



插圖三二（左上圖） 印度阿旃陀 第二窟飛天
插圖三三（右上圖） 印度阿旃陀 第二窟飛天
插圖三四（下圖） 犍陀羅雕刻 說法相上飛天

敦煌飛天不是直接來自印度，而是經過阿富汗和新疆龜茲石窟輾轉傳入敦煌的，（插圖三五—三九）因此，敦煌飛天是多種藝術因素的合成形象，然而她卻顯示了鮮明的中國特色和民族風格。這種風格的形成，一方面決定於內在思想上的佛與僊的融合，一方面是形式美創造上的獨特成就。這主要體現在創作方法和表現技巧等方面。

插圖三五（左上圖） 三世紀 阿富汗 飛天
插圖三六（右上圖） 阿富汗巴米羊 飛天
插圖三七（左下圖） 新疆婼羌磨朗遺址 飛天
插圖三八（右下圖） 新疆克孜爾石窟 飛天

插圖三九 新疆克孜爾石窟 飛天

敦煌飛天的創作方法，與敦煌壁畫總的創作方法一樣。它經歷了形象思維一系列的歷程：現實、想像、意象、藝術形象。現實——歌舞伎、百戲；想像——無翼而飛。這就體現了中國繪畫美學思想中的「寓形寄意」「立象以盡意」，甚至「得意忘象」等等重意象、重意境的特色。因而敦煌飛天是古代畫師根據現實生活形象，加上主觀想像——聯想、遷想和幻想並傾注思想感情，熔鑄而成的意象的顯現。它具有中國人的風貌和神采，不長翅膀，不生羽毛，卻無男女生理特徵。儘管乾闥婆與緊那羅是夫妻，也都化成非男非女的無性僊人。去掉佛教天人頭上的靈光圈，使有限的藝術形象，從本身的微妙變化以及其遨遊馳騁的遼闊空間，給人以新的「無限之意」的美感。這就是作爲中國飛天的代表——唐代飛天的藝術成就。

藝術意象必須有以相適應的表現方法和技巧，才能使它表現爲客觀的藝術形象。對敦煌壁畫來說，中國民族民間繪畫突出的特色之一——線描造形，在飛天的創造中得到充分體現。

當然，以線造形不只在於中國：兩千多年前的埃及壁畫以粗壯而一致的土紅線描繪花鳥人物；兩千多年前的希臘瓶畫用挺勁的黑線塑造簡略的人物形象；印度繪畫也以線描勾描輪廓，但濃重的色彩使線的造型功能沒有充分顯示出來；波斯細密畫線描有嚴密的組合，但那是受到中國畫影響的新成果。所有這些繪畫的線描，都與中國畫線描的功能和形態意趣不同。敦煌壁畫的線描，不僅始終是塑造人物形象的主要藝術語言，中國特殊的富有彈性的毛筆，和書法結下了不解之緣，因而，在描線時，運筆、運力、運情三者融爲一體。在描線時抑揚頓挫、輕重徐疾的變化中產生的筆情墨趣，形成一種複雜的互相交織的節奏感和韻律感。飛天的飛動感，一方面爲形象本身的動勢所決定，同時瀟灑飄逸的線描，也有助於形象的運動感。特別是舞帶上最後描上去的白線，大大加強了舞帶在空中展卷翻飛的意趣。而飛天長長的舞帶和雲彩，造成了線描技術上的高難度。敦煌壁畫線描上的藝術成就，突出地體現在飛天上。飛天的藝術生命力，決定於最後的定形線。由於敦煌畫傢具有深厚的線描功力，線描的藝術成就充分體現在飛天上。飛天的民族風格主要特點之一，又體現在線描上。

唐代飛天，是極樂世界裡最活躍的神靈形象。這首先取決於意象、意境的孕育和設計，除線描之外，關鍵在於形、線、色三者的結合和協調。飛天形象塑造的第一步，是擺好位置落墨起稿。早期起稿是用土紅線粗略地畫出姿態動作的主體輪廓。唐代用淡墨起稿，比較準確細緻，基本上畫成一幅白描，然後賦彩。賦彩時澆色飽滿，塗色自由，渲染疊暈，渾若天成。起稿線往往被色彩掩蓋，定形線不拘成墨，往往與起稿線不相符合。這說明畫師們在壁畫製作過程中不斷修改、不斷完善，致使色下線、色上線或隱或顯、互相交錯，形成一個形色線渾爲一體的複合形象。這不僅不影響飛天形象的準確性和神情風采的表現，而且更顯得工致而不死板，放逸而不粗糙，有靈活而含蓄的意趣。這正是敦煌壁畫風格上的特點，也是敦煌飛天富有藝術生命力的重要原因之一。

總之，敦煌飛天，不是印度飛天的翻版，也不是中國羽人的完全繼承。以歌舞伎爲藍本，大膽吸收外來藝術營養，促進傳統藝術的改變，創造出的表達中國思想意識、風土人情和審美思想的中國飛天，充分展現了新的民族風格。

解析「飛天」在中國古代壁畫中的形式演變[1]

李娜[2]

「飛天」這一詞彙，據考證，最早出現在《洛陽伽藍記》一書中：「有金像輦，去地三尺，施寶蓋，四面垂金鈴七寶珠，飛天伎樂，望之雲表。」[3]「飛天」作爲一種藝術圖像，伴隨著石窟壁畫的藝術形式由西域傳入中原地區，最終在敦煌莫高窟壁畫的創作中完成了其藝術形象的嬗變過程。這種藝術形式的演變時間、區域跨度長，在歷史、人文等諸多因素的主導下進行，是西域與中原文化藝術交流融匯的重要見證。

一、「飛天」形式的產生

「飛天」作爲一種藝術圖像，伴隨著佛教的發展而產生。印度佛教藝術在西元前 3 世紀的孔雀王朝就已產生。孔雀王朝統治者阿育王崇信佛教，並極力推動佛教的傳播，不僅翻譯佛教典籍，而且創造了大量佛教題材的雕刻和建築藝術。這些石雕藝術形象經歷了早期王朝時代、貴霜王朝時代和笈多王朝時代，不斷擴充和完善，表現內容逐漸豐富。「飛天」形象作爲佛陀及主要弟子形象的陪襯被創造出來。「飛天」產生於印度，隨著佛教東漸經中亞傳入中國。從傳播路徑上看，可劃分爲印度飛天、中亞飛天和中國境內的飛天。[4]

「飛天」作爲一種藝術形式，在古代印度境內的巴爾胡特、桑奇、阿瑪拉瓦提三處佛教遺址中都出現過。[5]其中，巴爾胡特佛塔遺址出土的紅砂岩浮雕創作於西元前 1 世紀初，浮雕內容表現了佛陀在忉利天爲母說法的場面。整個浮雕分爲左右兩個部分，中間用寶階來分開，在畫面右上角表現天空的部分，出現了「飛天」的形象，他手持飄帶向下俯視，面部刻畫較爲簡單，四肢粗短，且沒有後期特別明顯的性別特徵，服飾也是印度式的。從這些研究可以看出，此時「飛天」的形象，距離人們所熟悉的敦煌「飛天」還有相當大的距離，完全是一種來源於外國的藝術圖像符號。

二、「飛天」形式的初期階段

「飛天」藝術形象伴隨著佛教的傳播而發展。佛教由印度興起後，南傳佛教以斯里蘭卡爲中心輻射至東南亞地區，北傳佛教則以克什米爾、白沙瓦爲中心，經西域諸國大月氏、康居、大夏、安息一路傳至于闐、龜茲、高昌地區，並在此基礎上，沿絲綢之路沿線擴展至遼闊的中原地區。龜茲、于闐、高昌曾一度成爲佛教傳播的重鎮，其中僅龜茲地區就建造了克孜爾石窟、庫木吐拉石窟、森木塞姆石窟、尕哈石窟、瑪紮伯哈石窟、托乎拉克埃肯石窟六處主要石窟以及周邊的小石窟。這些石窟群的牆體和穹頂上也都徧佈著「飛天」的身影。

新疆龜茲石窟群中的「飛天」（圖 1），其藝術形式可以概括爲以下特點：①「飛天」的四肢粗壯、男性特徵明顯，帶有印度犍陀羅風格造型特徵。②形體用鐵線描的方式勾勒，線條剛勁、緊密，衣紋表現較爲厚重。③人物飛行姿態較爲生硬，不太注重對肢體轉折處的美化，飛行姿勢多呈「L」型，兩腳交疊。④面

[1] 本文選自《文物鑒定與鑒賞》2021 年第 8 期，第 68—71 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：李娜，女，漢族，碩士，初級職稱，研究方向：古代壁畫修復與保護。

[3] 楊利民、范鵬：《敦煌哲學》（第一輯），蘭州：甘肅人民出版社，2013 年。

[4] 馬裡奧·布薩格裡、查婭·帕塔卡婭、B.N.善裡著，許建英、何漢民譯：《中亞佛教藝術》，烏魯木齊：新疆出版社，1992 年。

[5] 趙聲良：《敦煌藝術十講》，上海：上海古籍出版社，2007 年。

部處理用赭紅或黑色線條簡單勾勒五官外形，比較強調顏色暈染的凹凸感。⑤服飾簡單，上身裸露裝飾少許飄帶，下身或裸露或著裙裝。

圖 1 新疆龜茲石窟群中的「飛天」

三、「飛天」形式的嬗變期

西漢時張騫出使西域，打破了中原王朝與西域各國之前孤立的局面。政治、經濟、商品貿易交流不斷擴展到文化、藝術層面的交流，絲綢之路達到了空前的繁榮，敦煌與酒泉、張掖、武威合稱「河西四郡」，接受著來自西域和中原的文化藝術的影響，爲莫高窟石窟藝術的誕生提供了源源不斷的滋養，並在龜茲、于闐古國相繼滅亡後，成爲下一個佛教文化藝術的寶庫。

「飛天」形式的嬗變現象，出現在魏晉南北朝時期的敦煌壁畫中。魏晉南北朝時期是中國歷史上非常動盪的一個時期，也是各民族交流特別頻繁的一個時期，各種思想勃興，在社會意識形態領域，其突出表現是儒學正統地位被削弱，取而代之的是玄學的出現、佛教的輸入、道教的勃興及波斯、希臘文化的羼入。在這個不同思想文化大衝擊、大融合的特殊階段，佛教作爲外來宗教，爲了迅速適應中原的社會體系，爲自身發展爭取空間，勢必要在教義的傳播等方面做出一系列調整。在佛教壁畫繪製中，「飛天」之前粗壯、帶有鮮明印度犍陀羅風格的體態，顯然不符合中原的審美觀，爲傳播教義、吸引信眾的需要，必須要對這一形象做出比較大的改變。

此時，本土宗教——道教，恰好爲「飛天」的改頭換面提供了豐富的參考。漢代對升僊的渴求延續至魏晉南北朝，各種對僊界的想像和僊人、僊獸圖案出現在畫像石、畫像磚、墓葬壁畫、禮器中，其中出現比較普遍的是「羽人」的形象。學者王充曾經對羽人的外形做出如下的描述：「飛者皆有翼，物無翼而飛，謂之僊人。」[1]文獻《神僊傳》當中也對羽人進行了詳盡的描述：「僊人者，或束身入雲，無翅而飛；或駕乘雲，上造天階；或化爲鳥獸，浮游青雲。」[2]「羽人」的形象出現，寄託著人們渴求的「朝游北海暮蒼梧」的神僊生活，羽人身姿的輕盈、飛翔時活潑的動態，使這一形象也被佛教接納，並由此展開了對印度式「飛天」

[1] 孫作云：《說羽人——羽人圖羽人神話及其飛僊思想之圖騰主要的考察》，開封：河南大學出版社，2003 年。
[2] 〔東晉〕葛洪著，謝青雲譯註：《神僊傳・彭祖傳》，北京：中華書局，2017 年。

的改造。在魏晉南北朝時期的敦煌莫高窟中，可以看到幾種「飛天」形象並存。北涼敦煌壁畫中的「飛天」，還保留著很多西域藝術元素，如粗線勾勒形體，赭紅色暈染凹陷部位的「凹凸法」（圖 2）。西魏敦煌壁畫中的「飛天」，身形開始由粗短變得修長，所著披帛注重線條的流暢，用了誇張藝術手法處理使其變得更爲舒展（圖 3）。南北朝時期敦煌壁畫「飛天」，結合了很多道教中的「羽人」形象進行藝術處理，「飛天」隨著空中舒捲、流動的雲氣翱翔，有的還乘坐著青鸞、蛟龍、鳳凰等「僊獸」，增加了漢族傳統的褒衣博帶、峨冠美髻，身形也開始變得纖瘦、小巧。由這一段歷史時期「飛天」的藝術形象，由粗獷向柔美、靈動的轉化，可以看到中原對西域藝術元素的吸收、學習和再創造的過程。

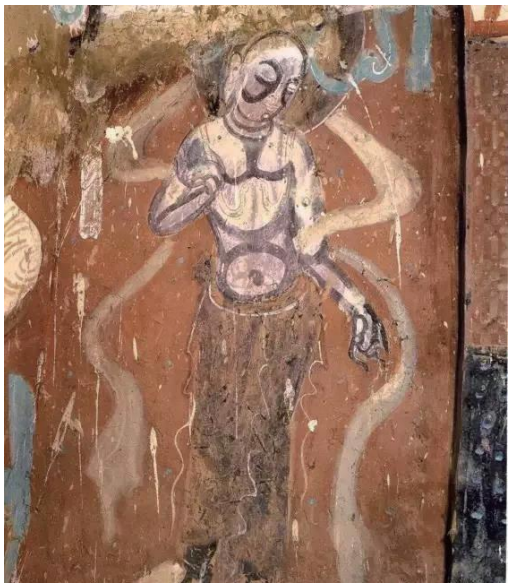


圖 2 北涼敦煌壁畫中的「飛天」

圖 3 西魏敦煌壁畫中的「飛天」

四、「飛天」形式的成熟期

唐代（618—907 年）是中國歷史上一個重要的朝代，在文化、政治、經濟、外交等方面都達到了很高的成就，是中國歷史上的盛世之一，也是世界上的強國之一。整個唐代從時間上可劃分爲初唐、中唐和晚唐。

初唐和中唐時期是整個王朝政治最開明、經濟最繁榮的時期，其文化影響力輻射至周邊國家，吸引了大量西域諸國的商人、手工業者、僧侶、藝術家等群體定居在敦煌一帶。

當時，社會各階層都對敦煌莫高窟的開鑿和壁畫的繪製給予了鼎力支持，敦煌莫高窟 492 個洞窟中，有 236 個洞窟是唐代建造的。壁畫中眾多藝術元素破陳出新、博采眾長。「飛天」藝術形像在此時由嬗變進入成熟期，記錄下那個特殊時代文化藝術大交融所展示出的恢宏壯麗。

唐代敦煌莫高窟「飛天」壁畫呈現出幾個比較鮮明的特點：

①存在大量「飛天」的經變畫風靡一時。經變畫是敦煌壁畫中各個時代入畫最多、最重要的部分，即表現釋迦牟尼佛所宣講的各類佛經的圖畫，主要有《阿彌陀佛經變》《藥師經變》《彌勒經變》《法華經變》《報恩經變》等。敦煌壁畫中的經變畫以唐、五代、宋爲盛。[1][2]唐代佛教淨土信仰盛行，專門表現西方極樂世界莊嚴的《阿彌陀佛經變》《觀無量壽經變》，在唐代敦煌莫高窟壁畫的創作中佔有很大比重。如第 172 窟，此窟南北兩壁的《觀無量壽經變》是這個洞窟的主要內容，畫面採用對稱式構圖，中央位置主尊爲阿彌陀佛，兩旁分別坐著觀世音、大勢至兩位脅侍菩薩。主尊佛像上面的華蓋和背後宏偉的宮殿，起到了穩定畫面的作用，使觀者目光聚焦在中心點。四週充滿了豐富的裝飾元素，有流水、蓮花、伎樂天、往生的過程描繪等內容。畫師用超大幅的畫面、精細到極致的描繪、莊重而雅致的設色，展示了極樂世界的美妙景象。壁畫不僅體幅大，還大量使用了石青、石綠色等珍貴的礦物色進行繪製，這種不計成本的藝術投資，是任何一個歷史時期都無法比擬的。

②對線條的講究和重視。線描，又稱白描，是中國傳統繪畫的主要表現方法，通過線條這種藝術形式，把所要表現的繁雜的自然物象進行有條理的歸納整理，用線條對構成畫面的造型因素進行提純，從而使畫面中的形象得到最大程度上的凝練。[3]唐代敦煌壁畫中「飛天」形體勾勒，以鐵線描、高古游絲描、柳葉描等幾種形式，通過粗細線條的轉折，有的線條筆勢勁健，有的線條富於變化，表現「飛天」衣紋的飄動和形體的柔美。對比早期「飛天」所使用的「鐵線描」的粗重，成熟期的「飛天」形式更講究線條的彈性和輕盈，以及對優美的身體曲線的凸顯，形成一種「曹衣出水，吳帶當風」的視覺美感（圖 4）。

[1] 鄭炳林、沙武田：《敦煌石窟藝術概論》，蘭州：蘭州文化出版社，2005 年。
[2] 施娉婷：《敦煌研究・敦煌經變畫》，2011 年，第 125—129 頁。
[3] 劉晶晶：《淺談中國畫的線描藝術》，黑龍江科技信息，2009 年，第 235 頁。

圖 4 成熟期的「飛天」形式

③「飛天」形式的樂舞結合。有舞必有樂是敦煌壁畫中的一大特色。音樂與舞蹈是視聽藝術，本身就具有很強的動感，儘管畫面中的人物是定格的，但通過觀者的想像，畫中的人物不再是靜止的藝術形象。[1] 唐代敦煌壁畫創造了一種新的圖像形式，在原有「飛天」的基礎上，加入了豐富的舞蹈動作，形成了在空中拋灑香花的「飛天」和在亭台樓閣之間彈奏樂器、做出各種舞蹈動作的「伎樂天」，給予畫面活潑的動感。唐代敦煌壁畫中多插入樂舞表演的畫面，與當時的民族政策的開放、人們精神生活的富足有很大關係。唐朝與西域各國交往頻繁，很多西域歌舞形式傳入中原地區。其中最有特色的是「胡旋舞」，敦煌 220 窟藥師經變中深度還原了這種舞蹈（圖 5），兩位「伎樂天」相對站立在鋪著圓形舞墊的高台上，身著飄逸的紗裙，手中不停揮舞著綢帶，出胯扭腰左右旋轉。唐代充滿異域風情的「胡旋舞」風靡一時，可以看到很多關於「胡旋舞」的精彩文字描述：「胡旋女，胡旋女，心應弦，手應鼓。弦鼓一聲雙袖舉，迴雪飄颻轉蓬舞。左旋右轉不知疲，千匝萬周無已時。人間物類無可比，奔車輪緩旋風遲。」這種盛世中人們所擁有的愉快、活潑、自由奔放的情緒，也感染到了敦煌壁畫的創作，使這一時期的敦煌「飛天」既有宗教神明的崇高，又兼具著世俗生活的溫情。自此，敦煌「飛天」完成了作爲外來文化藝術符號，被吸收、改造、創新直至昇華的過程，成爲中國華夏文明特有的美學象徵。

圖 5 敦煌 220 窟藥師經變中的「胡旋舞」

五、「飛天」形式的晚期

五代十國到宋、遼、元（907—1368 年）是「飛天」形式發展的晚期。這一歷史時期，中原王朝對西域的控制力減弱，西藏吐蕃勢力入侵，這些因素都一定程度地影響了佛教開窟造像工程的實施，敦煌莫高窟在敦煌當地士族、于闐王、回鶻可汗等統治勢力資助下，維持了相當長的一段時間。五代「飛天」壁畫基本承襲唐代的樣式，不再有創新的形式出現，同時弱化了色彩，以大型石窟寺爲依托載體的壁畫開始向寺觀轉移，如五代時期大雲禪院中描繪的「飛天」（圖 6），形體以流暢的高古游絲描進行勾勒，只在四週的祥雲暈染上做了一些色彩來豐富畫面效果。到了宋、遼、元時期，已不再耗資開鑿新的洞窟，只在前代遺留洞窟的基

[1] 凌正慧：《藝術理論・唐代敦煌經變畫樂舞伎造型的線條之美》，2012 年，第 44—46 頁。

礎上增加一些小幅壁畫的繪製。晚期「飛天」的藝術處理手法粗糙了很多，畫面色彩也變得更爲晦暗，甚至作爲無關緊要的裝飾性圖式逐漸在壁畫中消失。

圖 6 五代時期大雲禪院中描繪的「飛天」

六、「飛天」形式的歷史分期

「飛天」作爲中國古代壁畫的重要藝術圖示，在敦煌莫高窟完成了它的蛻變過程。莫高窟壁畫自十六國時期的北涼開始，經歷了北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、遼、元十個朝代。儘管「飛天」圖像在各地的石窟中都大量存在，但莫高窟不僅保存的「飛天」圖像數量在諸多石窟中遙遙領先，而且還完整地呈現出「飛天」圖像歷經千年的流變。一種觀點認爲：「飛天」形式起源印度，由西域傳入中原的過程中，開始發生形式上的變化，後期到敦煌「飛天」已經呈現中原漢族的審美特徵。另一種觀點則以敦煌「飛天」造型的衍變、時代特徵以及技法特點將其劃分爲早、中、盛、晚四個時期：早期北涼、北魏、西魏爲模仿萌發期，中期的北周至隋爲轉型創意期，唐、五代爲定型鼎盛期，宋、西夏、元爲程式化衰落期。[1]季羨林主編《敦煌學大辭典》中提到了唐代「平棋飛天」這一形式的出現。與上述觀點稍有不同的是譚樹桐先生的《敦煌飛天藝術初探》一文，文中以「多變的飛動之美的消長」將飛天的發展分爲興起、鼎盛、衰落三個時期，其中的興起對應著北涼、北魏、西魏，鼎盛對應著北周、隋、唐，衰落則對應著五代以後。[2]雖然對於「飛天」藝術形式的分期，各家觀點有一些差異，但是從整體上可以看出「飛天」藝術形式產生、引入、發展、鼎盛、衰落的過程，在這種藝術形式形成背後，兩大文明古國的交流，以及跨越文化、種族、宗教，不同國家地域人們的友好互動與包容，在人類歷史文明發展進程中留下了燦爛、美好的一頁。

[1] 鄭汝中、台建群：《飛天畫卷·敦煌石窟全集 15》，香港：香港商務印書館，2002 年。
[2] 譚樹桐：《1983 年全國敦煌學術研討會文集（石窟藝術）下·敦煌飛天藝術初探》》，蘭州：甘肅人民出版社，1987 年。

飛翔的精靈[1]

著者：鄭汝中[2]
主編：樊錦詩[3]
主編單位：敦煌研究院

前言

飛天是佛教造型藝術。由於它的題材、表現方式具有很高的藝術情趣，所以世代相傳，亙古不滅，爲人們所喜愛，以至超出佛教的意義，而成爲一種祥瑞的象徵。

自佛教傳入敦煌，開鑿敦煌石窟起，飛天就是畫師們著力創作的形象，成爲佛國天宮中的最活躍的精靈，其創作與敦煌石窟的開鑿相始相終。

北涼、北魏和西魏三個朝代，是佛教經河西走廊向東傳播的時期，也是敦煌壁畫創始和驟變的時期。飛天形像一經出現就融合了西域與中原的藝術形態，並受到中國神話的影響。北涼飛天的造型基本是照搬西域的繪製模式，北魏則帶來中原之風，裝飾性濃厚，表現力強。西魏的飛天藝術出現了中西一體的格局，將西域式飛天畫在佛龕內外，而把中原式飛天畫在四壁及窟頂，飛天頭束雙髻，細腰長裙，奏樂散花。羽人、飛天和中國神話中的諸神，各自奔馳騰躍，守護宇宙四方。

[1] 本文選自樊錦詩主編，鄭汝中著：《飛翔的精靈》，上海：華東師範大學出版社，2017 年。（引者注）

[2] 著者簡介：鄭汝中，1932 年生於北京，敦煌研究院的樂舞專家，曾任教於安徽藝術學校、合肥師範學院、安徽師範大學，幾十年來對敦煌壁畫上的樂器之研究碩果纍纍。（引者注）

[3] 主編簡介：樊錦詩，1963 年畢業於北京大學歷史系考古學專業，同年 9 月到敦煌文物研究所，1977 年任副所長，1984 年 8 月任敦煌研究院副院長，1998 年 4 月任敦煌研究院院長，2015 年 1 月起任敦煌研究院名譽院長，1988 年任副研究員，1994 年任研究員，1995 年爲蘭州大學兼職教授，1998 年爲蘭州大學敦煌學專業博士生導師，1999 年被聘爲教育部人文、社會科學重點研究基地蘭州大學敦煌研究所名譽所長、學術委員會副主任，兼任中國敦煌吐魯番學會副會長。（引者注）

0-1 抱琵琶飛天

飛天有頭光，「小」字臉，上身裸露，身體修長，裙裾呈牙旗狀，斜抱寬圓形曲頸琵琶。

北魏 莫高窟 257 窟 中心柱東向龕

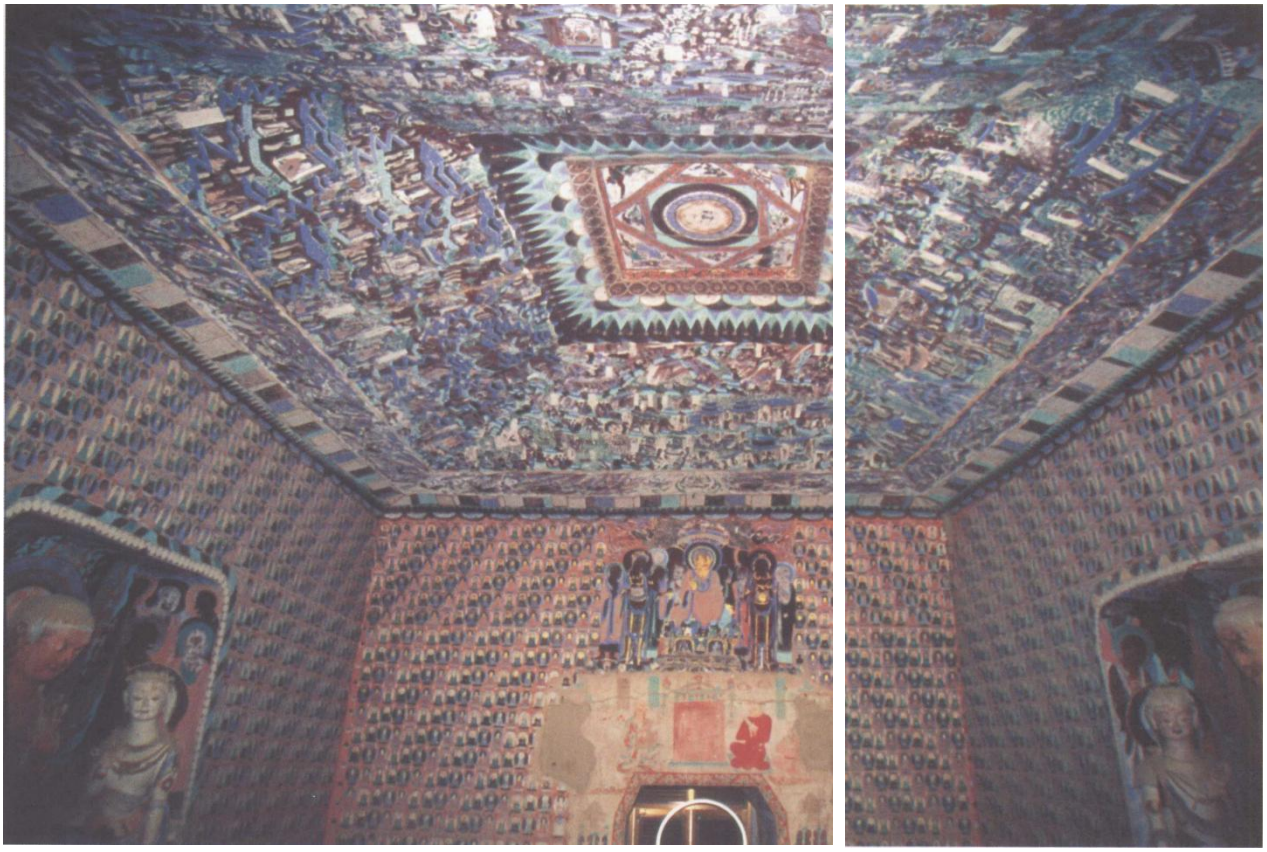
0-2 伎樂飛天

三身飛天在火焰紋背光上飛行，袒露上身，裙尾是圓形，分別在演奏曲頸琵琶、五弦胡琴和方響。畫法別緻，面部、身體用深色暈染。

隋 莫高窟 420 窟 西壁龕頂

北周和隋代立朝的時間雖然短暫，但開鑿的洞窟卻不少，特別是壁畫的藝術表現力十分突出，而且很有特色。飛天的表現尤其不同凡響，可以說敦煌的北周、隋代的飛天是最具想像力、最具藝術魅力的。它是飛天藝術的高峰，是早期飛天的終結，是盛唐飛天的前奏。

北周時期的飛天繪製有其規定的位置。除龕內外，環繞四壁出現了大量的伎樂飛天，形成《妙法蓮華經》所描述的「諸天伎樂百千萬種，於虛空中一時俱起，雨諸天花」的歡樂景象。隋代的飛天，無論在洞窟佈局還是繪製技法上都發生了變化，它已完全擺脫了西域畫風的影響，以中原技法取而代之，表現形式多樣、熱烈而絢麗。



0-3 莫高窟 420 窟頂內景

窟頂藻井和龕內佈滿了飛天（拼接）。

隋 莫高窟 420 窟

雄踞世界的大唐帝國統治中國近三百年，其間是佛教的鼎盛時期。唐代以吐蕃佔領敦煌爲界，分爲前後兩期。唐前期國家蒸蒸日上，石窟壁畫絢爛華彩，風格清新爽朗。唐後期，吐蕃佔領敦煌，由於吐蕃人也篤信佛教，加之唐代文化根深蒂固，因此，藝術風格一脈相承，變化不大。唐至五代敦煌藝術進入了成熟、定型並趨於程序化的時期。

敦煌莫高窟現存唐代洞窟236個，佔全部洞窟的一半。唐代壁畫的內容極爲豐富，技法表現出極高的水平，造型已基本形成工筆仕女畫的模式，並形成了濃郁的民族風格。由於東西高僧的交流，人們對佛教信仰的熾熱，壁畫製作愈加宏偉，畫工的技巧不斷創新，已經達到了爐火純青的境界。飛天雖在經變畫中處於陪襯地位，但其數量多、精工彩繪、姿態雄渾舒展、娟秀飄逸，爲人們展現出富麗堂皇的佛國景象。

宋代、西夏和元代，屬於敦煌壁畫的晚期，這一時期的飛天繪製進入了衰落期，壁畫上美麗動人的天宮樂舞也隨之謝幕。

佛教的教義充滿了哲理和美學概念。但它同時又是非美的，佛教認爲美是聲色範疇，虛妄不實，追求美是世俗觀念，有悖於佛性，因此教導信徒把人間的美當作戒律。但另一方面，佛教藝術又在禁戒聲色中竭力描繪虛擬的極樂世界，甚至將觀看佛像作爲最基本的信仰方式，因此佛及佛教造型還是凝聚了世俗之美。飛天是天宮的精靈，在造型上集中了人間最善良、最美麗的形象，使人覺得親切並產生護佑感。總之，飛天的美學基調是健康的，表達的是飛舞、開朗、樂觀的情趣，這也正是飛天藝術的生命力所在。

0-4 吹笛飛天

飛天戴三珠寶冠，胸飾瓔珞、項圈，手腕飾鐲，彩色長巾隨風捲揚，側身專注吹橫笛。畫工精緻，色彩素雅穩重。

中唐 榆林窟 15 窟 前室頂南端

0-5 飛天垂幔

隋 莫高窟 420 窟（拼接）

0-6 敲鼓飛天

飛天梳高髻，戴寶冠，有頭光，面相豐滿，斜披天衣，下著裙，持手鼓奏樂。

人物體健腿短，有西夏特徵。線描精細，設色淺淡。

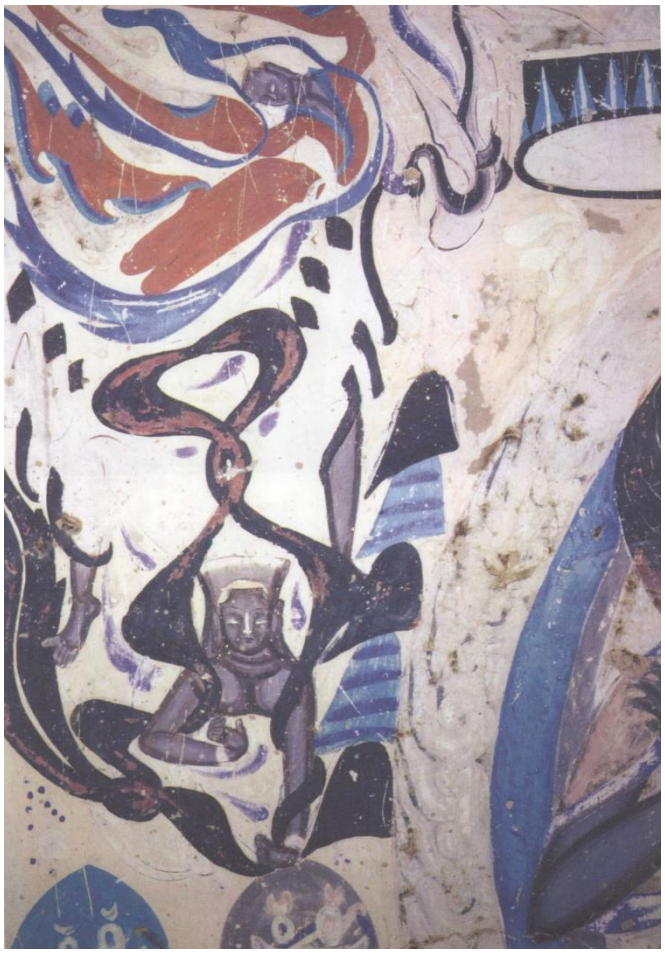
西夏 榆林窟 10 窟 窟頂西坡

第一章 曼妙多姿的飛天

㈠飛天來自何方?

「飛天」一詞，最早見於東魏成書的《洛陽伽藍記》。書中記載：「有金像輦，去地三尺，施寶蓋，四面垂金鈴七寶珠，飛天伎樂，望之雲表。」

天，在佛教概念中，不僅指天國、天宮，還是對神的尊稱，如吉祥天、三十三天等。因此，漢譯佛經，用「飛天」兩字很貼切。它專指天宮中的供養天人和禮佛、樂舞的天人。



1-1-1 敦煌飛天

圖中上一身爲中原式飛天，面目清秀，身穿紅色袍服，鑲青綠色邊飾，凌空起舞。

下一身爲西域式飛天，畫「小」字臉，袒裸上身，下著白色長褲，翻身握帶如百戲，形象生動而有裝飾性。

西魏 莫高窟 249 窟 北壁

飛天雖是佛教造型藝術，但她的形象來自古老的印度神話，爲古印度神話中的二位小神靈乾闥婆和緊那羅的複合體。

乾闥婆是梵文Gandharva的古代音譯，意譯爲天歌神。其形像有兩說：一說是醜陋多毛，鬈髮，半人半獸，執武器，飛行於空中，守護蘇摩；另一種說法是極具丰采的美男子，週身散發香氣，常飛游於菩提樹下、

雲霓彩霧之間，歌舞散花，故稱其爲「香音神」「尋香」「香神」或「音樂之神」。《大智度論》載：「乾闥婆是諸天伎人，隨逐諸天，爲諸天作樂。」

緊那羅是梵文Kipnara的古代音譯，意譯爲天樂神。傳說馬頭人身，出自梵天的腳趾，爲天上能歌善舞者。與乾闥婆形影不離，融洽和諧，是恩愛的夫妻。唐代慧琳《音義》上解釋說：「真陀羅，古作緊那羅音樂天。有微妙音響，能作歌舞，男則馬首人身，能歌；女則端正，能舞，多與乾闥婆爲妻室也。」

西元前6世紀至前5世紀，釋迦牟尼創立佛教。佛教吸收了古印度神話及婆羅門教[1]等宗教中的許多元素。作爲古印度神話中能歌善舞的天人，乾闥婆和緊那羅也被吸收進佛教系統，成爲侍奉供養佛的小神靈，司音樂、散花和禮拜之職。每當佛講經說法以及最後佛涅槃之時，他們都凌空飛舞，奏樂散花。西元2世紀，其形象已經被雕刻在佛陀背光的兩側。

1-1-2 印度飛天

印度阿旃陀石窟內的石質浮雕上，刻釋迦牟尼坐像。上部兩角各有一飛天，體軀短健。

西元 2 世紀 阿旃陀石窟

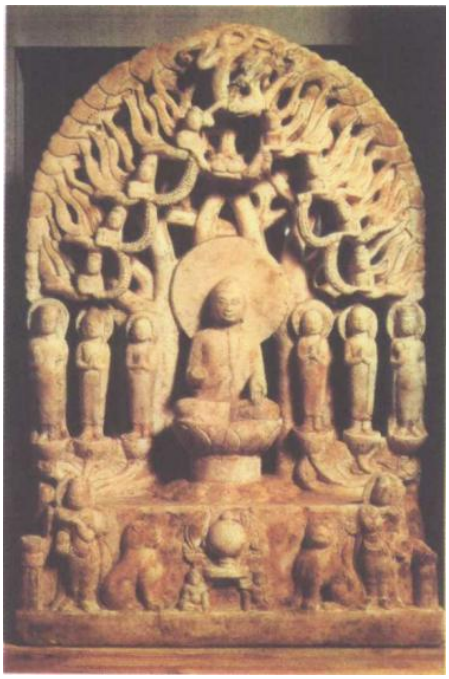
佛教還將此二神與婆羅門教的崇拜偶像——天眾、龍眾、夜叉、阿修羅、迦樓羅、摩睺羅迦等共同列爲護衛佛法的天龍八部。《維摩詰經》中說：「阿修羅等調颯玲玲之瑟琵琶，緊那羅王調敲駁犖犖之羯鼓，乾闥婆眾吹妙曲於雲中，迦樓羅王動簫韶於空裡。」與天龍八部一起，營造出一種極樂世界到處充滿莊嚴、祥瑞的氣氛。

---

[1] 婆羅門教：古代流行於南亞次大陸的一種宗教信仰和生活方式。據傳起源於西元前 1500 年左右的印度河流域，是世界上最古老的宗教之一。以《梨俱吠陀》《耶柔吠陀》《娑摩吠陀》《阿闥婆吠陀》《梵書》《森林書》《奧義書》作爲經典，視爲天的啟示或神的啟示。推崇婆羅門至上、祭祀萬能。信奉多神，如各種人格化的自然神、動植物神，以及被神話的祖先、英雄、各種精靈、各種女神和一切代表邪惡勢力的神等。宣揚人生有利、欲、達摩（履行社會道德和世俗義務）、解脫四大目的。利、欲是爲了維持人生存的需要，達摩是實現解脫的必要前提，人生的最終目標是實現精神的解脫，達到靈魂與神相結合的至高境界。還宣揚善惡因果、人生輪迴。將信徒分爲婆羅門、剎帝利、吠舍、首陀羅四個種姓。各種姓之間在職業、婚姻、宗教禮儀、法律、道德和日常生活諸方面都有嚴格的界限和規定。

雖同爲天龍八部之一，最初乾闥婆和緊那羅的職能有區別。乾闥婆作爲樂神棲身於花叢，飛翔於天宮，在佛國世界裡散發香氣，爲佛獻花、供寶，作禮讚。緊那羅作爲歌神居住於天宮，不能飛翔於雲霄，主要是在佛國世界裡，爲佛陀、菩薩、眾神奏樂、歌舞。

隨著佛教理論、藝術審美和藝術創作的需要，乾闥婆和緊那羅的職能逐漸混爲一體，形象也不斷演化，最終合爲一體，成爲體態俏麗、持樂歌舞、翱翔天空的飛天。



1-1-3 印度浮雕度母與飛天（左）

西元 10 世紀的浮雕度母。根據觀世音的傳說，度母是慈悲菩薩觀世音的女性化身。其頭部兩側浮雕有一對飛天，作伎樂供養。

1-1-4 石雕菩薩飛天造像（中）

北齊，主像爲一菩薩，頭戴寶冠。身披袈裟，交腳坐於佛座之上。背光呈桃葉形，周邊飾火焰珠及飛天。

1-1-5 石雕釋迦牟尼飛天造像（右）

北齊，主尊釋迦牟尼坐於菩提樹下，四週有菩薩和弟子相伴。桃葉形樹上有八身飛天，巾帶飄揚。

㈡有翅膀的人是飛天嗎?

中國古代神話中有一種飛僊，背生雙翼，長生不死，可以遨遊四海，稱之爲羽人。《海外南經》相傳，周靈王太子——王子喬上嵩山修煉成僊，雙臂化爲兩翼。《楚辭•遠遊》：「仍羽人於丹丘兮，留不死之舊鄉。」王逸註：「《山海經》言有羽人之國。」洪興祖補註：「羽人，飛僊也。」由此可見羽人不是飛天。

儘管如此，佛教進入中國後，道教神僊思想對佛教有所滲透。因此飛天的衍變過程中，顯然也融入了羽人的概念，甚至佛教也用「飛僊」一詞。中國神話裡的女神形象，也影響到飛天造型的演變。最初見之於戰國《山海經》中的嫦娥，到漢代時，嫦娥奔月的圖形已常見於畫像磚中。東晉畫家顧愷之在《洛神賦圖》卷中所描繪的洛神，更是美貌靚麗、僊裳飄逸的形象。

除中國的羽人之外，還有一種有翅膀的人形象，那就是基督教中的天使。佛教在印度興起的同時，西方

出現了基督教和拜佔庭藝術。基督教認爲天使是上帝創造的一種精神體，以傳達和貫徹上帝旨意爲使命，不具物質形體，但在《聖經》故事中常顯現爲人形。藝術家們更是以希臘神話爲依據，創造了愛神丘比特和小天使安琪爾的形象。這群生有翅膀、手持弓箭、赤身裸體的小男孩，活潑可愛地飛舞在眾神周圍，其形象被裝飾在教堂拱門及牆壁頂端。

1-2-1 基督教天使（左）

1-2-2 帶翼守護神（右）

約西元前 875 年—前 860 年，高 224 釐米，寬 127 釐米

此爲出土於底格裡斯河畔的古亞述帝國尼姆魯德西北王宮的一塊浮雕。

浮雕人物帶翼，形如天使。其可能是守護王國起居間入口的守護神「阿普卡盧」。

隨著基督教的發展，這些飛翔的天使造型也逐漸豐富，後來演變成有男有女的神像附屬的造型，並以有翼的美麗女性爲主。天使的種類也很多，他們中的絕大多數聖潔無瑕，忠於上帝，但因其有自身意志，亦有墮落成魔鬼者，故天使亦有善惡之分。在西方一個經常被引證的來源是6世紀基督教神秘的神學著作《天階體系》，將天使劃分爲九個體系、三個等級，成爲後來西方天使造型的依據。有趣的是，西方有翅膀的天使，與東方的飛天一樣，常常對稱地盤旋在主尊神像的上方，與佛教的說法圖佈局極爲相似。

1-2-3 梵蒂岡西斯廷大教堂頂部的天使壁畫（劉煒攝）

無獨有偶，在古代埃及，也有羽人的形象，羽人擁有無上權威，與天界保持密切的聯繫。從波斯宮殿所遺留下的石刻看，西元前6世紀的波斯之神皆肩生雙翼，波斯文明及其造型藝術曾影響到中亞各國乃至希臘。在距今5000多年的瑪雅文化中，同樣存在著羽人現象，曾有人發現在西元前400年的圭形神柱上，刻有肩生雙翅的創世神。

西亞的羽人源自鷹神的化身，以雙翼承託太陽飛行；希臘諸神則是居住在高山上，所以羽人、天使直觀地表現爲在有空氣的空間飛翔。而東方的飛天則沒有雙翅，卻上下穿梭於虛空，似乎是以意念飛行，他們各自有著不同的職能。由此可見，他們是來自兩個不同信仰體系，屬不同文化現象。

1-2-4 漢畫像石上的羽人（左）

東漢，山東嘉祥。東漢時期，升僊思想盛行，因而在墓室的畫像石上刻有羽人形象。

山東嘉祥畫像石中的羽人，翅膀描繪細緻，似乎每片羽毛都要勾勒出來。

1-2-5 羽人（中）

羽人長耳高聳，面如獸，臂生雙翼，四肢矯健，下著犢鼻褲，正在回首向須彌山中飛奔，姿態生動。

西魏　莫高窟 249 窟　窟頂西坡

1-2-6 羽人器座（右）

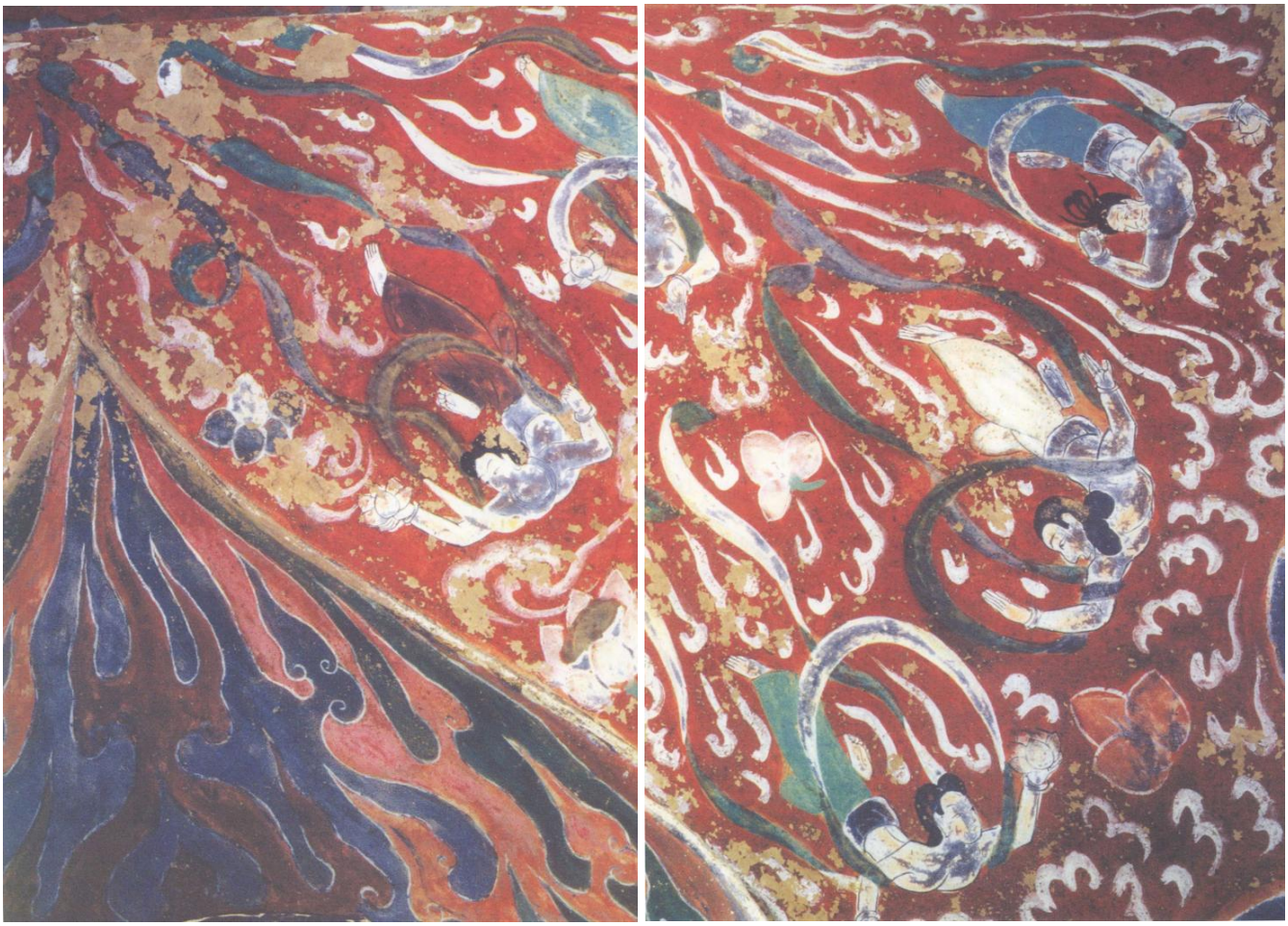
西漢，通高 15.3 釐米，1966 年陝西西安西關南小巷出土，現藏陝西省文物管理委員會。

羽人作跽坐式。長臉，眉骨隆起，兩大耳豎立高出頭頂，腦後梳有錐形髮髻。

身穿無領緊袖右交襟長衣，腰束帶。背有雙翅，披鱗狀羽毛，即神話傳說中有羽翼的僊人。

1-2-7 天宮袍服飛天七身（拼接）

北周 莫高窟 290 窟 西壁南上



1-2-8 飛天群（拼接）

五身飛天頭梳各式少女髮髻，唇上蓄鬚，袒裸上身，腰束長裙，以不同的姿態散花。造型追求變化，勾線生動，色彩熱烈。

初唐 莫高窟 322 窟 西壁龕頂

㈢新疆米蘭佛寺中有翅膀的歐洲人是飛天嗎?

1906年12月，英國探險家斯坦因在新疆若羌東北50餘公里的米蘭遺址進行考察發掘時，在兩座佛塔的壁畫中發現了一批帶雙翅的半身人物畫像，並將其中七幅較完整的攜走。1911年日本探險隊在此探險時，獲得了斯坦因沒有帶走的文物，其中包括一塊較破碎的長有翅膀的歐洲人物畫像。1989年秋，中國考古學者在米蘭吐蕃古堡西稍偏南的一座佛塔迴廊的內壁上，也發現了有雙翅人物像。這些發現足以說明，有翅人物的繪畫在米蘭地區十分普遍。但佛寺建築中爲何出現這種相似於基督教天使的圖像，各方學者還未有一致意見。

1-3-1 米蘭佛寺有翅人物

英國探險家斯坦因作爲米蘭有翅人物的首位發現者，將其定名爲「有翼天使」。他認爲是「借自基督教造像」，還認爲是從古希臘神話中的愛神演變而來的。爲瞭解釋佛教藝術中爲何出現基督教天使形象，他將「有翼天使」與佛教中的護法神乾闥婆聯繫起來，認爲佛教中稱爲乾闥婆的一班飛天是從「有翼天使」抄襲來的。鑒於西方學者的傳統觀念和斯坦因在西域考古上的重大成就和影響，「有翼天使」之名和「有翼天使」即乾闥婆即飛天的論點，被西方普遍接受，並影響了日本和中國的許多學者，但也有很多學者對這個觀點提出了疑義。

1-3-2 佛背光飛天（左）

在佛火焰紋背光一側，飛天作散花舞蹈姿態，上一身轉身回首，著石綠色裙，下一身前腿盤曲外露，著赭色裙。眉眼勾畫生動，手勢富有變化，勾線及暈染均佳。

西魏 莫高窟 285 窟 西壁龕頂

1-3-3 雙飛天（右）

兩身飛天在天花、彩雲中疾風般下降，身輕如燕，手執巾帶，動作靈巧柔美，身體比例適度，湛藍的天空使畫面分外明亮。

初唐 莫高窟 321 窟 西壁龕頂

1933年中國考古學家黃文弼先生在對米蘭佛寺遺址進行詳細的勘察後，於1944年對斯坦因的觀點提出了異議。他認爲，斯坦因是在佛塔牆下部的護牆壁上，或在過道與供養人像相同的位置上發現的有翅人物，這與佛教中飛天所處的位置不同。佛教飛天均在佛像後面的背光上，作飛舞翱翔的姿態，手中或承日月、寶珠，或持樂器，均不見有翅。據此他推論有翅人物應爲另一種來源，與佛教中的飛天沒有關係。

著名敦煌學學者常書鴻先生也對斯坦因之說發表過評論。他在《新疆石窟藝術》中，從「有翼天使」壁畫所在的部位和飛天的特徵等方面進行論證，否定了米蘭有翅人物像是飛天的說法，同時也認爲「飛天」與希臘愛羅神毫無關係。他還指出，有翅人物是「佛化了的印度古典文化」。

歷史、考古學家閻文儒先生從飛天的來源、屬性和在佛教中地位等方面進行了論證，明確指出天龍八部雖都在天空中，但從未見過刻畫翅膀的，作爲天龍八部之一的乾闥婆是樂神，衹是飛天的一種，並不是飛天都是乾闥婆，真正的乾闥婆也並不是有翅膀的，並認爲這些有翅人物應該是爲佛奏樂、舞蹈的迦陵頻伽[1]。

1-3-4 飛舞的迦陵頻伽

爲佛舞蹈是迦陵頻伽的職能之一。圖中迦陵頻伽裸露上身，飛身起舞，雙翅舒展，尾羽飄逸，體態非常優美。

中唐 莫高窟 197 窟 北壁

[1] 迦陵頻伽：梵文 Kalaviuka。印度神話中半人半鳥的樂神或歌舞之神，居住在喜馬拉雅雪山。其典故來自佛經。《正法唸經》云：「山谷曠野，其中多有迦陵頻伽，出妙音聲，如是美音，若天若人，緊那羅等無能及者，唯聞如來之聲。」傳說當年釋迦牟尼在祇園精舍修行時，伽陵鳥圍繞其間，且歌且舞，妙音王模擬其聲，奏「迦陵頻曲」，阿難傳之，成爲「林邑八樂」之一，後來也被列爲護法的「天龍八部」之一。敦煌壁畫中的迦陵頻伽鳥都是半人半鳥的造型。這種神鳥在隋唐以後敦煌石窟中，頻繁出現於各類淨土變的法會之中；其次，也被採納爲藻井紋飾、邊飾紋樣以及木構窟簷建築上的裝飾畫。

1-3-5 奏樂的迦陵頻伽
爲佛奏樂是迦陵頻伽的職能之一。圖中迦陵頻伽吹奏橫笛，雙翅展開，尾羽豎起，似乎在合著音樂舞動。
盛唐 莫高窟 172 窟 南壁

1-3-6 共命鳥與孔雀
共命鳥雙人首，鳥身，尾羽飛捲，彈鳳首彎琴。孔雀振翅作舞。
中唐 榆林窟 25 窟 南壁

㈣爲什麼莊嚴肅穆的佛國世界有飛天漫天飛舞?

宗教是人類社會發展到一定水平出現的一種意識形態和社會文化歷史現象。其特點是相信現實世界之外存在著超自然、超人間的神秘力量或實體，並通過崇拜行爲、禮儀規範和一定的組織團體表達信仰。佛教作爲與基督教、伊斯蘭教并列的世界性宗教，和其他宗教一樣，有一系列嚴格的教義，並通過製定諸多戒律、儀禮來規範信眾的行爲，具有莊嚴、神聖的特質。

爲了展現佛國世界的美好，佛經中極力渲染佛國世界的莊嚴殊勝：虛空中有十方世界諸佛前來讚歎「安樂國」的種種莊嚴；各種飛舞著的樂器，每件樂器上都拴一條飄帶，表示「十方世界音聲之中最爲第一」的「萬種伎樂」；佛國天人所居住的舍宅、宮殿、樓閣，高下大小，「隨意所欲，應念即至」；佛陀結跏趺坐的寶池「七重欄楯，七重羅網，七重行樹，皆是四寶周匝圍繞」，有「池底純以金沙布地，四邊階道金銀琉璃頗梨合成，上有樓閣，亦以金銀琉璃頗梨車磲赤珠瑪瑙而嚴飾之，池中蓮花大如車輪，青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光微妙香潔」；佛陀身邊有諸菩薩脅侍聽法，並「常作天樂，黃金爲地，晝夜六時天雨曼陀羅華」，「常有種種奇妙雜色之鳥……晝夜六時，出和雅音」。

1-4-1 觀無量壽經變描繪的佛國世界

此幅觀無量壽經變保存完好，是敦煌最精美的經變之一。圖中用將近 8 平方米的篇幅描繪美妙的佛國世界。構圖簡潔明快。寶樓閣離三尊較遠，使三尊平台、樂舞平台都成了開闊的「露天法會」場所。中部的佛國建築，採用盛唐的宮廷結構佈局，豪華壯麗。下部正中的舞樂佔的壁面大，雖人物不多，但其歡快的樂舞場面極具感染力。

中唐 榆林窟 25 窟 南壁

佛國世界的莊嚴殊勝，讓人頓覺肅穆，心生嚮往。但佛經往往晦澀難懂，非具有一定的文化水平不能讀。於是在中國出現了由佛經改編成的講唱文學的「變文」和由佛經繪成畫作的「經變」。佛經中雖提及飛天，但並未對其形像有生動具體的描述，這給古代畫師們的創作留下了廣闊空間。畫師們大膽地加入了自己的想像，讓飛天擁有了仕女們姣好的面容，曼妙的身姿。西方藝術家把人體的再現作爲審美的最高準則，把人體的造型美當作詩來創作。而東方則以「意」爲要旨來營造藝術，所以出現的飛天造型，也就不在乎人物自然存在的形態。因此，飛天不用翅膀，而由人體直接飛翔。借衣裙和飄帶顯示空間和飛舞，畫面更具天宮僊境的神秘之感，使藝術境界得到昇華。

1-4-2 伎樂飛天

兩身伎樂飛天，一拍腰鼓，一吹豎笛。拍鼓者，腰鼓斜置胸前，雙手上下拍擊。
吹豎笛者返身回首，與之呼應，姿態優美生動。
西魏 莫高窟 285 窟 南壁

此外，按佛經所示，飛天的職能有三：

一是禮拜供奉，表現形式爲雙手合什，或雙手捧花果奉獻；

二爲散花施香，表現形式爲手托花盤、花瓶、花朵，或拈花散佈；

三爲歌舞伎樂，表現形式爲手持各種樂器，演奏舞蹈。

這三項職能本來毫無情節可言，但其所作合掌、散花、施香、伎樂等都包含在印度大乘佛教主要經典《妙法蓮華經》（後秦鳩摩羅什譯）所列的「一華（花）、二香、三瓔珞、四抹香、五塗香、六燒香、七繒幡幢、八衣服、九伎樂、十合掌」十種供養中，代表了民間信眾對佛陀的供養。爲了顯示對佛的崇敬與供養，古代匠師發揮想像力和創造力，加入許多現實世界中的因素，將這個毫無情節可言的題材表現得淋漓盡致，並逐漸形成完善的程序。

1-4-3 觀無量壽經變中的飛天
觀無量壽經變中，在宏偉的樓閣上方，遼闊的天空上飄蕩著各種紮著飄帶的樂器，不鼓自鳴，飛天隨著樂曲的旋律穿梭於樓閣之中，輕盈如燕，祥雲繚繞，描繪出佛經中所說的僊境。將靜止的建築賦予動感，是畫作的成功之處。
盛唐 莫高窟 217 窟 北壁

1-4-4 散花飛天

一身飛天在佛寶蓋上方飛翔，雙臂前伸，不見面容，只見雙髻，雙手將花盤拋出，鮮花隨風散落在雲間，動作舒展自如，巾帶捲曲自然，可見當時畫工的技藝成熟，構圖多樣。

盛唐 莫高窟 103 窟 南壁

㈤飛天如何落戶敦煌?

敦煌，位居中亞地區的最東面[1]。由敦煌出發，向東經河西走廊，可至漢唐古都長安、洛陽；向西經過西域，可入中亞、西亞及南亞諸國，還可遠達歐洲的羅馬；向北翻過馬鬃山，便是北方草原之路；向南越過阿爾金山，可接唐蕃古道。敦煌作爲古代絲綢之路[2]的門戶和商貿重鎮，自西漢建立郡縣起，一千年來一直是歐亞多民族、多元文明與多重交通網絡的交匯點，由此形成了東西方的眾多文化、宗教、民族、貿易衝突與交融的特殊地帶。

[1] 敦煌是一個十字路口，既可以屬於中亞，也可以屬於東亞，若歸於東亞，就不在最東面了。（引者注）

[2] 絲綢之路：遠在距今三千年前的商周時期，西域就已經通過河西走廊與中原地區建立了聯繫。漢武帝出於打擊匈奴的戰略需要，於西元前 138 年、119 年，兩次派遣張騫出使西域。從此中國經由中亞，通往南亞、西亞以及歐洲、北非的陸上貿易商道，被置於漢王朝的保護之下。此條通道大致從長安（今陝西西安）出發，經河西走廊，後分爲南北兩道。南道是出陽關（今甘肅敦煌西南）西行，經鄯善（今新疆羅布泊爾附近），沿崑崙山的北麓，經過于闐（今新疆和田）、莎車、蒲犁（今新疆塔什庫爾幹），逾蔥嶺（今帕米爾），至大月氏（音：大柔支。今巴基斯坦北部），再西行到安息（今伊朗）、大秦（今羅馬），或由大月氏向南入南天竺（今印度）。北道是自玉門關（今敦煌西北）西行，經車師前國（今吐魯番附近），沿天山南麓西行，經焉耆、疏勒，逾蔥嶺，至大宛。再往南北方向到康居、奄蔡；向西南方向到大月氏、安息。唐代時，天山以西地區爲波斯人所控制。直至 19 世紀，這條將中國絲綢運送到歐洲的商路才引起西方學界的重視，並被德國地理學家李希霍芬稱爲「絲綢之路」，公諸於世。

1-5-1 河倉城與絲路古道

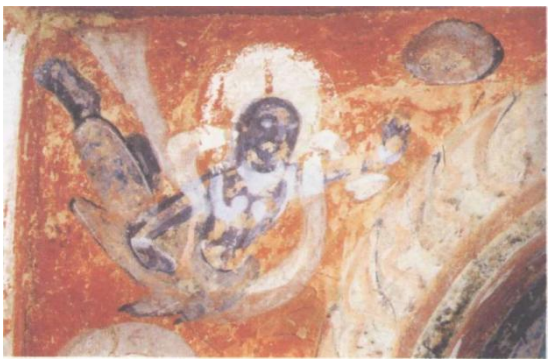
河倉城又稱大方盤城，位於敦煌西北疏勒河南岸，爲漢晉倉儲遺址，也是絲綢之路上的重要驛站。

漢代以來出玉門關通往焉耆、龜茲（音：丘茲。今新疆庫車）驛路的大磧路即經過這裡。

西元前2世紀，佛教從其發源地印度向外傳播，通過絲綢之路東傳，在中亞信眾甚多。約西元1世紀，絲綢之路上的商人最早將佛教傳入中國，之後來自印度或西域的僧侶也紛紛到中國傳教。然而，漢時儒學是思想正統，政府禁止漢人出家，佛教作爲外來宗教，社會影響力極其有限。

漢代衰亡後，中原發生戰亂。原來統一的國土支離破碎，居住在北方的少數民族乘機群起立國，後世稱「五胡十六國」，勢力達到黃河流域。在長期動亂的環境裡，儒學價值觀念崩塌。提倡平等、戒殺、慈悲救世的佛教，正好爲飽受苦難、精神迷惘的中國人提供了光明和慰藉，佛教得以迅速傳播，發揚光大。北魏時，佛教更是一躍成爲「國教」，上至帝王貴族，下至平民百姓都皈依佛教，成爲佛教發展的直接動力。

相對於大亂的中原，河西政局相對穩定。中原難民移民浪潮此起彼伏，更爲佛教提供了良好的發展空間。當時佛教主要是沿著絲綢之路先進入河西，再傳入長安，以後又傳播到江南。因此河西成爲首要的中轉站，並與長安和江南廬山并列爲中國的佛教傳播中心。



1-5-2 敦煌最早的飛天

飛天有頭光，上身袒裸，披上巾，係長裙，赤足，身形粗壯，「U」字形身姿，造型朴拙，色彩厚重。

北涼 莫高窟 268 窟 西壁龕上

1-5-3 佛傳故事畫飛天

佛傳故事「出遊四門」中繪有三身飛天，和太子等人的大小比例一樣。三飛天平鋪直排，無透視關係。早期飛天出現在故事畫中的形式，表明其位置在壁畫中尚不固定。

北涼 莫高窟 275 窟 南壁

敦煌早在魏晉之際已出現世居敦煌的月氏（音：柔支）裔名僧，許多來自西域的胡僧在進入中原前，也先在此學習漢語，翻譯佛經，爲佛教向中原的傳播做準備。但十六國前期，敦煌大多數民眾的信仰中原傳統和道教色彩濃厚，到北涼時才有明顯的轉變。到北朝時，佛教經過北魏的大力提倡，在中國北方蓬勃發展，敦煌也成爲佛教傳播的沃土。

1-5-4 西域式飛天

飛天畫「小」字臉，袒裸上身，下著白色長褲，形象生動。

西魏 莫高窟 249 窟 北壁

1-5-5 童子飛天

飛天頭梳雙鬟髻，裸上身，雙手持幡，腰帶系犢鼻褲，披長巾，巾腳呈銳角飛舞。

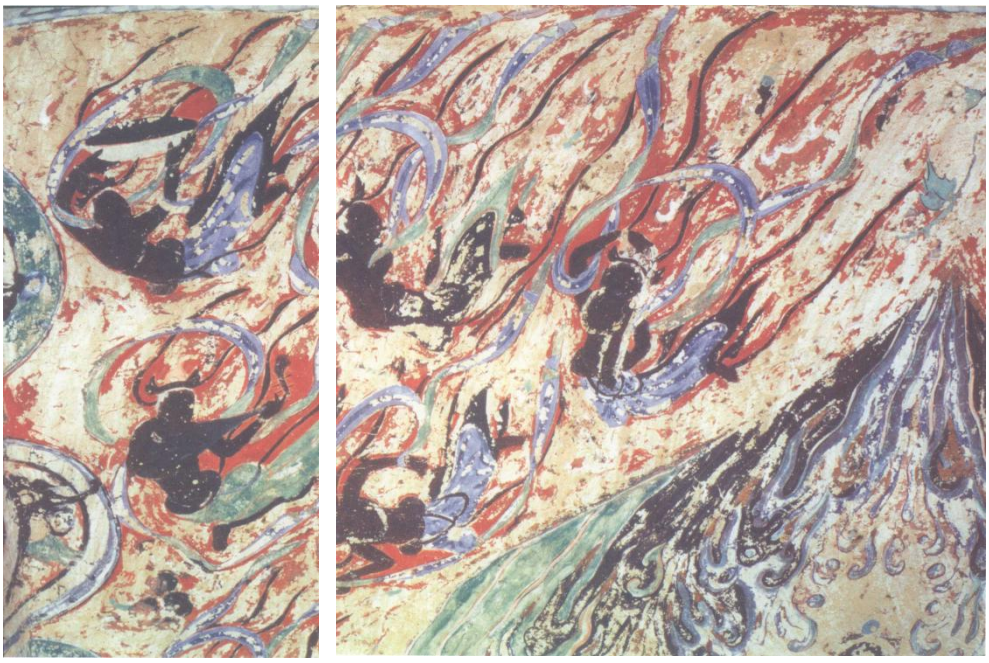
雙髻勾線後未着色。繪畫技法採用中原方法。

西魏 莫高窟 285 窟 窟頂北坡

佛教落戶敦煌後，興起了開窟造像的風潮。據武周聖歷元年（西元698年）立《大周李君莫高窟龕碑》載，前秦建元二年（西元366年）莫高窟開始創建。此後歷代都開鑿了許多洞窟，隋唐時更是大盛。而石窟的創作手段，主要有塑像和壁畫。通過塑像和壁畫塑造佛陀及菩薩、弟子等形象，深入淺出地闡明佛教義理。飛天作爲佛教中的一個重要形象，因其廣闊的創作空間，被畫師們廣泛采用，以各種美妙姿態出現在洞窟的

藻井環周，人字坡兩側，平棋四角，龕頂、龕壁、龕楣、背光及龕兩側，以及環窟四壁上端，飛舞在各種經變畫、故事畫、說法圖中，將敦煌石窟裝飾得異常絢爛。

1-5-6 北涼莫高窟 272 窟內景（拼接）
窟頂藻井佈滿飛天裝飾。



1-5-7 敦煌壁畫飛天群（拼接）

土紅色火焰紋背光外，五身飛天或奏樂，或托盤獻花禮拜，飛馳而下，衣帶飄飄。

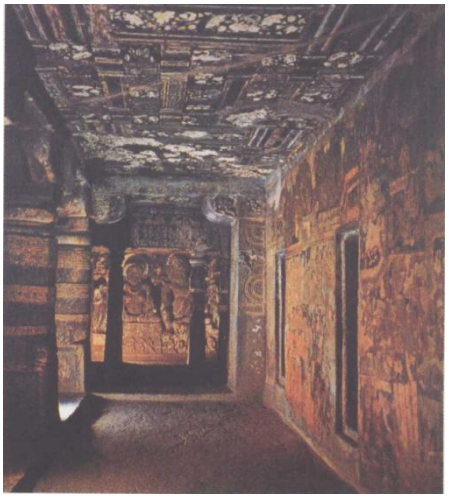
姿態各異，無序飛翔的構圖，令人耳目一新。火焰紋與佛光相映襯，顯得熱烈而歡快。

敦煌壁畫中的飛天常以這種飛天群的形式出現。

隋 莫高窟 390 窟 西壁龕頂

㈥印度飛天如何變成中國飛天?

中國飛天造型的一個很重要的發展，那就是強調了音樂性和舞蹈性。印度的飛天持樂器的形象非常少，但伎樂飛天在敦煌石窟已成爲主體；原來印度飛天的動態都出自印度的舞蹈，而中國的飛天，從舞姿、服飾等特點看，則是受到當時中國社會舞蹈的影響。可見，飛天從印度經過西域傳到中國內地，在經過一千多年的衍變和發展後，日漸完美，形成了中國化的造型。敦煌飛天根據造型衍變、時代特徵以及技法特點等劃分出的早、中、盛、晚四個時期，可以清楚地展現這個中國化的過程。

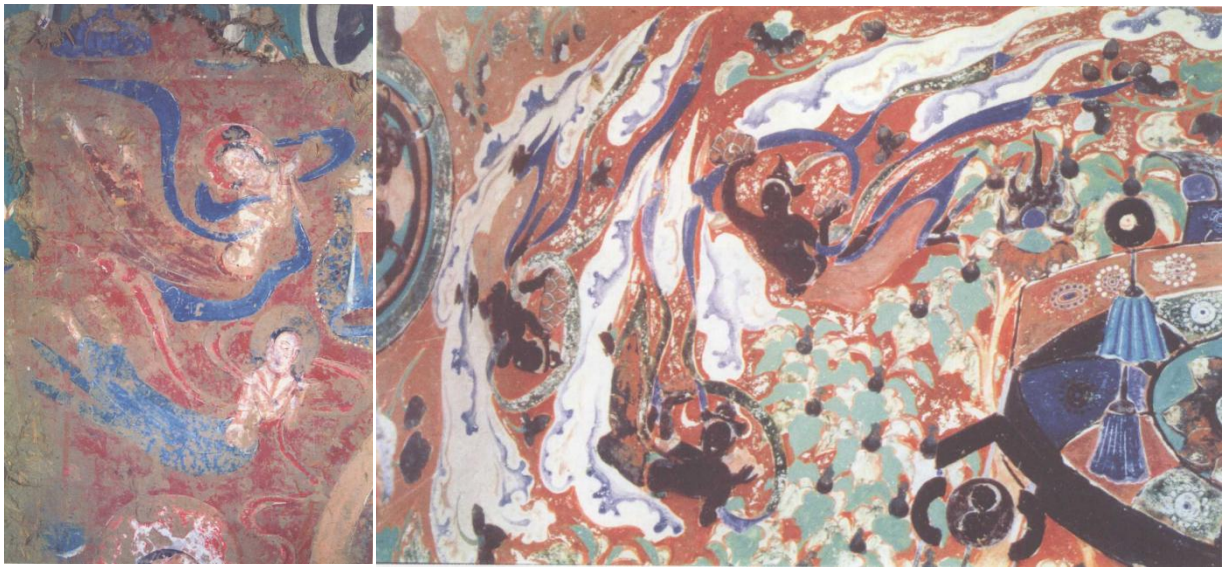


1-6-1 印度阿旃陀石窟內

1-6-2 印度阿胡爾飛天，西元 6 世紀

早期爲北涼、北魏、西魏時期的飛天。此時爲敦煌飛天的模仿萌發期。北涼時期飛天的造型，雖具粗、重、厚、簡單的特徵，但古樸雅拙，憨厚可愛。從西域傳來的凹凸法，迭染之法久經歲月的變化，形成一種特別的「小字臉」，人們驚奇地得到一種特別的氣勢之美。北魏王朝在平城（今山西大同）開鑿了雲岡石窟，其工匠來自印度、敦煌、南朝，窟中就出現了印度飛天與中國南朝飛天共舞於一窟的現象，南朝風格的飛天臉型和體形較爲消瘦，褒衣博帶，臨風飛揚，頗有動感，後自中原傳入敦煌。

中期爲北周、隋的飛天。此時的敦煌飛天處於轉型創意期。特別是隋代飛天，創作生動，形象豐富而充滿活力。飛天被描繪成爲嫵媚、娟秀的少女、貴婦，女性特徵明顯，而且隨著社會的開放，形成了袒胸露背、赤足、丰腴健美的形象。這種世俗化的轉變，使敦煌石窟成爲具有時代風尚的畫廊。



1-6-3 聽法飛天（左）

繪在寶蓋兩側的飛天，面相橢圓，寬額高鼻，身長細腰，圍羊腸裙，裙擺圓形裹腿。畫面是從西夏壁畫下剝出的北魏原畫，雖因剝離稍顯模糊，但顏色鮮麗如新，勾線完整清晰，墨線定形，白線裝飾，結合暈染，人物形象鮮活生動。

北魏 莫高窟 263 窟 北壁

1-6-4 隋代飛天（右）

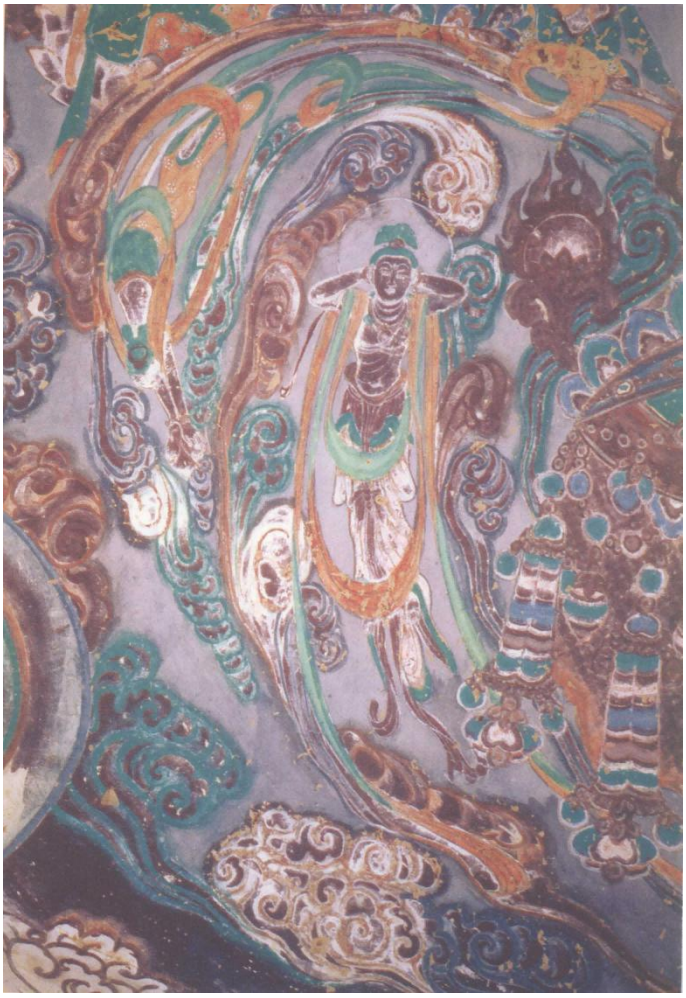
佛寶蓋一側的飛天，頭戴寶冠，隆胸細腰，有女性身材特徵，手捧蓮花或花盤散花，凌空在祥雲中盤旋，自由翱翔，色彩艷麗熱烈。在龕頂描繪眾多的飛天是隋代洞窟的特點。

隋 莫高窟 401 窟 北壁龕頂

盛期爲初盛唐、中晚唐、五代的飛天。此時爲敦煌飛天的定型期，也是興旺期。唐代社會開放，對飛天的審美觀進一步發展，其基本形像是菩薩裝，女性體型，特別是盛唐時期受到宮廷舞蹈和仕女畫的影響。畫師借助這個題材，用多種手段來進行創造，表現女性柔軟的曲線，在升騰、伸屈、俯仰、翻騰的動態中體現人的形體美。畫工技巧熟練，造型比例適度，突出表現天人的氣質，即所謂的「氣韻生動」。

晚期爲宋、西夏、元時期的飛天。此時的敦煌飛天處於程式化階段，爲衰落期。宋代壁畫題材與唐後期基本雷同，缺乏唐代那種創新氣勢。西夏時期經變畫減少，壁畫題材主要是千佛、說法圖等，飛天畫得很少，唯有窟頂四週畫有身著菩薩盛裝的飛天，手持樂器演奏和散花，有些身材明顯增大。伎樂飛天手中的各式樂器，在音樂史研究上有極高的學術價值。由於受到中原繪畫的影響，這一時期注重用線塑造形象，畫功精細，

設色淺淡，基調爲青綠色。



1-6-5 盛唐飛天

在徐徐升降的彩雲間，一飛天雙手捂耳，騰空而起，梳高髮髻，有頭光，衣裙環珮。另一身俯首下衝，雙臂前伸，手捧大缽，可見後背和碎花長裙。線條加迭染，使人物、服飾層次豐富，彩雲構成花團形，很有裝飾性。

盛唐 莫高窟 172 窟 西壁龕頂

1-6-6 飛天 隋 莫高窟 305 窟 北坡

1-6-7 平棋飛天 西魏 莫高窟 288 窟 窟頂

1-6-8 西夏飛天

圖中飛僊梳高髻，戴寶冠，有頭光，面相豐滿，丹鳳眼，斜披天衣，下著裙，手彈箏。

人物體健腿短，有西夏造型特徵。線描精細，設色淺淡，是西夏的傑作。

西夏 榆林窟 10 窟 窟頂東坡

㈦爲什麼稱飛天是敦煌石窟的形象大使?

敦煌石窟包括莫高窟、榆林窟、西千佛洞、東千佛洞，以莫高窟爲主。莫高窟窟群全長1600餘米，分南北區，現存有壁畫、塑像的洞窟共492窟，絕大多數開鑿在南區，北區除少數洞窟存有壁畫外，多達二百五十餘洞窟都是徒壁無畫的空窟。現編號的492個洞窟共有壁畫四萬五千多平方米，彩塑三千餘身，而且幾乎窟窟畫有飛天。莫高窟堪稱是中國飛天圖像薈萃之地，其數量之多，可以說是中國石窟寺乃至全世界佛教石窟中保存最多的。[1]

[1] 莫高窟畫飛天最多的洞窟是北周時期的 290 窟。全窟共畫飛天 156 身。這 156 身飛天畫於窟內三處地方。第一處畫在窟內東西南北四壁上層，飛天繞窟一週，共計 100 身。第二處畫在窟內人字坡後部平棋頂 12 個方格圖案的每個岔角處，共 48 身。第三處畫在窟內中心柱正面向佛龕頂上的說法圖兩側，共 8 身。

1-7-1 起舞飛天

飛天揮臂起舞，繞樹飛翔，下有彩雲相托。長長的巾帶呈對稱的圓環形，是飛天舞動的軌跡。

中唐 榆林窟 25 窟 北壁

敦煌壁畫中的飛天，與洞窟創建同時出現，從十六國開始，飛越了十幾個朝代，歷時千餘年，直到元代末期，隨著莫高窟的停建而消逝。在這十幾個朝代裡，由於政權的更替，經濟的發展，中西文化的交流等歷史變化，飛天的形象、姿態以及意境、情趣和風格，都在不斷地變化，並體現出不同的時代特徵。

敦煌最早的飛天出現在十六國北涼時期。莫高窟268窟和該窟南北兩側壁的四個小禪窟，是莫高窟現存最早的洞窟。畫於該窟窟頂平棋裝飾方格外層岔角的飛天，和西壁佛龕上角的飛天，是莫高窟最早的飛天。

隋代敦煌飛天的繪製達到鼎盛。此時的飛天不僅繪製精美，色彩斑斕，而且無拘無束，任意飛翔，表現出一種動感和生命的活力。唐代飛天在強盛國力的支持下，繼承了隋代飛天強盛的發展勢態，其繪製技巧更是發展到了頂峰，成爲洞窟常規裝飾中必不可少的內容。敦煌飛天，尤其是隋唐時期飛天的輝煌是有目共睹的，其魅力深深地吸引著人們的目光，給人們留下深刻的印象。

1-7-2 裸體飛天

裸體飛天爲男身，白色肌膚，兩頰加色渲染，雙腿上翹，披蘭色長巾，赭蘭線條勾線。

敦煌壁畫中有裸體飛天僅十五身，此圖像爲其代表作，十分珍貴。

西魏 莫高窟 285 窟 南壁

敦煌飛天不僅數量多，延續時間長，而且造型多樣。有童子飛天、六臂飛天、裸體飛天等。童子飛天即化生童子飛天，自淨土世界蓮花中化生而出，作童男裝，裸體，披巾，於天花流雲中歌舞散花。西魏285窟出現了最早的童子飛天，特別是在釋迦、多寶二佛並座說法圖中，寶蓋兩側出現的兩身裸體飛天最完美，飛天全身裸露，揮巾起舞，對人體美作充滿讚揚之意。唐代莫高窟148窟有一身六臂飛天，堪稱經典。六臂飛天屬於佛教密教多臂飛天，多頭、多目、多臂，在敦煌石窟中很少見。

敦煌飛天從藝術形象上說，它是多種文化的複合體。飛天的故里雖然在印度，但敦煌飛天卻是印度文化、西域文化、中原文化共同孕育而成的，是印度佛教天人和中國道教羽人、西域飛天和中原飛僊長期交流，融合爲一，而獨具中國特色的形象。他們不長翅膀，不生羽毛，沒有圓光，主要憑藉飄曳的長裙、飛舞的綵帶而凌空翱翔，姿態優雅，生機勃勃。敦煌飛天可以說是中國古代畫師充滿想像力的創作，是世界美術史上的一個奇跡。稱其爲敦煌的形象大使，實至名歸。

1-7-3 散花飛天（拼接）

四身飛天相對盤旋於阿彌陀佛寶蓋上方，前後顧盼，揚手散花嬉戲，充滿生氣和歡樂的情趣。姿勢富有力度，飛動感強。「黑飛天」系顏色變化而造成的。此圖爲敦煌最引人注目的飛天代表作。

盛唐 莫高窟 320 窟 南壁

1-7-4 飛天

盛唐 莫高窟 172 窟 北壁

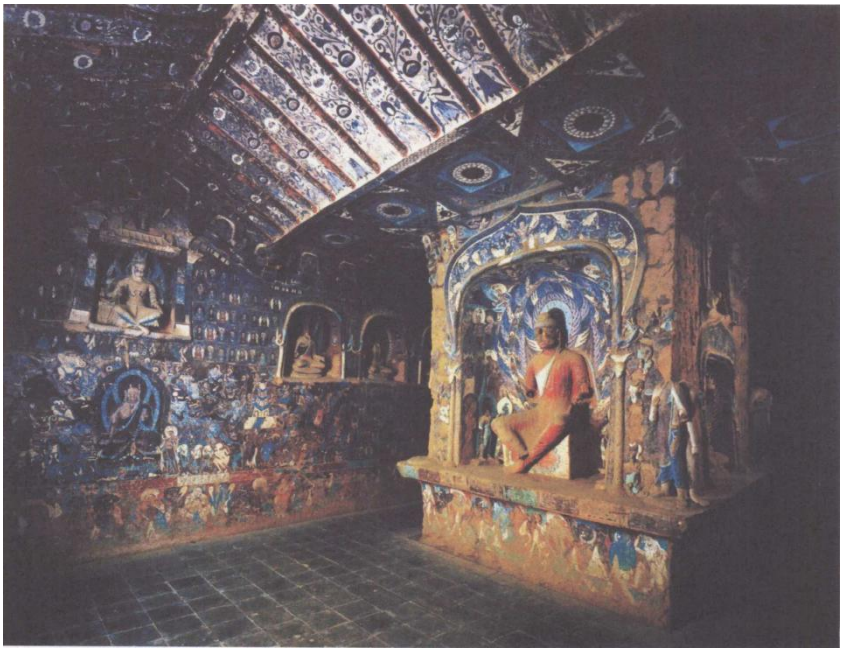
1-7-5 雙飛天

飛天身體輕盈，姿態優美舒展，長裙裹足，巾帶隨風飄揚，雖暈染變色但安詳欣喜的眉目、裝飾華麗的瓔珞臂釧仍清晰可見，華麗而別緻。在菩提樹襯托下，美不勝收。這是敦煌壁畫中著名的雙飛天。

初唐 莫高窟 321 窟 西壁龕頂

㈧敦煌壁畫中的飛天出現在哪裡?

敦煌石窟建築分有中心塔柱窟、覆斗頂形窟、殿堂窟、大像窟、涅槃窟、禪窟、僧房窟、影窟、瘞窟九類。其形式又分爲仿木結構和沿襲印度石窟兩種。中心塔柱窟因中心有方形柱而得名。方柱柱地撐頂，居窟之後半部，多四面開龕，前半部爲人字坡頂。這種形式是遵循印度、新疆支提窟形式並結合漢式人字坡頂而形成的一種窟式。北朝窟多爲此種窟形。覆斗頂窟因窟頂形如覆斗而得名。窟形平面呈方形，受漢墓形式影響，窟內多西壁開一龕。此類窟形最多，歷代均有，隋唐兩代較集中。殿堂窟形式與覆斗頂窟大致相同，區別在於殿堂窟有中心佛壇，壇上塑像，壇前有階陛，壇後有背屏直接窟頂。這類窟多大型，建於唐代後期及五代。大像窟爲塑有大佛像的石窟。涅槃窟因塑有佛陀涅槃像而得名。券頂，橫矩形，西壁有橫貫全窟的佛床，上塑佛涅槃像。禪窟專供禪僧習禪修行，禮佛觀像。僧房窟供僧人生活起居之用。影窟爲紀念高僧而建。瘞窟爲安葬僧人屍骨的洞窟。九類窟形中，壁畫多繪於前五類，後四類幾乎沒有壁畫，而飛天集中出現在前三類洞窟中。



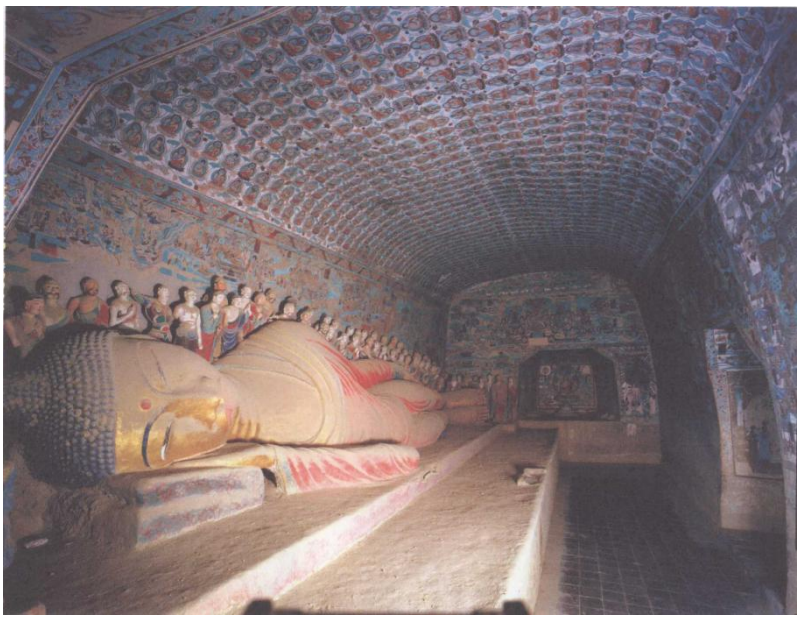
1-8-1 典型的中心塔柱窟

北魏時期在莫高窟開鑿得最早的中心塔柱窟，窟室寬 6.6 米，深 9.5 米，高 4.6 米。

窟內人字坡、平棋、四壁、中心柱皆繪有飛天。

北魏 莫高窟 254 窟

窟內結構皆以木構寺廟的部位命名，例如，人字坡是指呈人字形坡面的窟頂，藻井指石窟覆斗頂突起的方形部分，平棋指窟頂連續整齊的方形裝飾圖案，佛龕指開鑿於窟壁的小空間，其外上部的尖拱形裝飾稱龕楣。飛天多繪於洞窟的上方，基本上有其固定位置，如藻井環周，人字坡兩側，平棋四角，龕頂、龕壁、龕楣、背光及龕兩側。最多的位置還是環窟四壁上端，環窟呈帶狀橫向伸延，寓示天宮僊境。敦煌壁畫中的飛天，因所處位置的不同，大概可分爲藻井飛天、平棋飛天、人字坡飛天、龕頂及龕外飛天、背光飛天、法會飛天、環窟飛天。



1-8-2 典型的涅槃窟

該窟室平面呈橫矩形，拱券頂，南北兩端開龕。佔據窟室後半部處預留佛床及佛像石胎，佛床上塑佛涅槃像，左右及背面有七十二身舉哀的各國王子、菩薩、弟子、天人等塑像，都經清代重新塑繪。整窟壁畫內容豐富，所繪經變是莫高窟同類經變之最。

盛唐 莫高窟 148 窟

除以上形式之外，在各種經變畫、故事畫、說法圖上方的天空常有飛天飛舞，尤以大型經變畫爲多。一方面爲大型經變畫中的佛陀說法場面，飛天散花、歌舞、奏樂作供養。一方面表現大型經變畫中的佛國天堂——極樂世界的自由歡樂。飛天圍繞在佛陀的頭頂或極樂世界的上空，有的腳踏彩雲，徐徐降落；有的昂首揮臂，騰空而上；有的手捧鮮花，直衝雲霄；有的手持花盤，橫空飄悠。飄逸的衣裙，飛捲的舞帶，真如唐代大詩人李白詠讚僊女詩「素手把芙蓉，虛步躡太空，霓裳曳廣帶，漂浮升天行」中描繪的詩情畫意。此外飛天還可以在洞窟中任何地方出現。但無論出現在哪裡，飛天一般在構圖上都是以對稱的形式出現。有時畫工會爲豐富畫面，用散點鋪陳，隨形就範，零散地將飛天畫在各個角落，形成不規則的構圖形式，平添意趣。

1-8-3 說法圖飛天

說法圖中，佛陀立於蓮花台上，菩薩侍立兩旁。飛天本來較少出現在牆壁，但大幅的說法圖和經變畫出現後，飛天也進入牆上的壁畫之中，散花或作伎樂供養，成爲內容的一部分。此幅說法圖中就繪有飛天環繞華蓋翻飛。

西魏 莫高窟 249 窟 北壁

1-8-4 平棋飛天

早期窟頂的平棋圖案四角多畫飛天。圖中平棋的方井以石青表現水池，中有蓮花和白鵝，外岔角充分利用三角形空間，畫四身飛天，雙手合什供養，袒裸上身。兩身光頭，下著束腳褲；兩身梳高髻，穿長裙。裙和褲的褶及纏繞的飄帶都畫得很簡練。

北魏 莫高窟 435 窟 窟頂

1-8-5 藻井飛天（拼接）

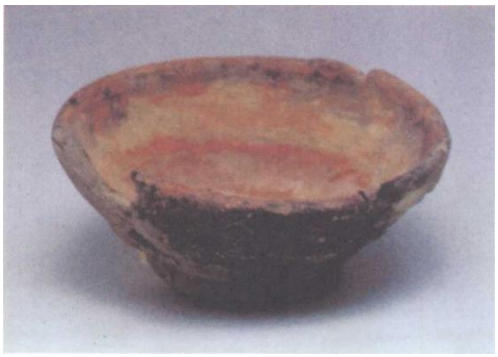
藻井井心爲五色轉輪蓮花，四角繪石榴花，飛天在藍天白雲中旋轉飛行散花，流動感很強。圖案精美，色彩豐富而艷麗。在流蘇垂帳外又繪一週環寶蓋伎樂飛天，演奏腰鼓、箏、琵琶、箜篌、笛等樂器，以土黃色映襯深色的飛天，效果鮮明。

初唐 莫高窟 329 窟 窟頂

㈨敦煌畫家如何創作曼妙多姿的飛天?

在敦煌壁畫中，飛天屬於工筆人物畫[1]的範疇，有著濃厚的民族特色，以線描爲主，敷以重彩。古人用「春蠶吐絲」「行雲流水」比喻勾線技巧，描法上稱爲「游絲描」。到唐代，吳道子創造的線描被譽爲「吳帶當風」，當時尚有「鐵線描」「蘭葉描」等形式出現。敦煌畫家們充分發揮線描技藝，通過高超的用線功力使敦煌飛天形像在壁畫中達到了形神兼備的效果。

敦煌飛天的繪製主要用了三種方法：1.迭染法；2.顏色捕排與線條並重法；3.反描勾色線，施以重彩法。不論採用哪種方法，一般都要在地仗層上進行彈弦佈局與起畫稿，在莫高窟早期窟室內就可看到土紅色或淡赭色的起稿線。例如北魏西千佛洞7窟西壁現存的一幅土紅色飛天起稿線，其線條之流暢，可以看出當時畫工們對飛天形象的繪製已達到信手拈來的程度。



1-9-1 紅色調色碗 唐代（左）

口徑 8.5 釐米，底徑 4 釐米，高 3 釐米，敦煌石窟窟前遺址出土

1-9-2 飛天起稿線（右）

用土紅色所繪的飛天起稿線，勾線準確，粗獷有力，技巧純熟。由此可見當時畫工創作過程。

北魏 西千佛洞 7 窟 西壁

敦煌壁畫以礦物顏料爲主。白色顏料的成分是高嶺土、白堊、滑石、石膏、鉛白、超細雲母粉（銀白色有光亮）等；紅色顏料的成分是硃砂、鉛丹、紅土、雄黃；綠色顏料的成分是石綠（即孔雀石）、氯銅礦（即鹼式氯化銅）；藍色顏料的成分是石青（即藍銅礦）、迴迴青；棕黑色顏料的成分是墨（炭黑）、棕黑或棕紅（二氧化鉛）；黃色顏料的成分是金粉、金箔、石黃（即雌黃）、密陀僧（即黃丹）。畫家們描繪敦煌飛天，採用的不外乎也是這些顏料。壁畫經過上千年的歲月，在日光、空氣、水分的長期作用下，顏料發生了很大變化，例如紅色顏料的鉛丹逐漸變成了棕黑色，盛唐壁畫中的「黑飛天」就是顏色變化造成的。雖然顏料變色陳舊了，但畫面泛出的古老深沉、渾厚滄桑的色調，則是畫家刻意追求而不易捕捉的效果。

---

[1] 工筆畫：工筆亦稱「細筆」。用筆工整、細緻、縝密。又分爲工筆白描和工筆重彩兩類。工筆白描完全用墨的線條來描繪对象，不塗顏色。白描本來是用來打草稿或定稿的，宋代畫家李公麟將其發展成獨立的畫種。工筆重彩，工整細密，敷設重色。在中國繪畫的早期，工筆重彩佔有主要的地位。工筆畫歷史悠久。從戰國到隋唐、五代再至兩宋，工筆畫從初始走向成熟，元代以後，文人畫的興起，作畫多不求形似，工筆畫逐漸衰微。

1-9-3 蓮花飛天

在藍色火焰紋背光的上方，繪大蓮花和飛天，飛天面相豐圓，大眼大鼻，佩飾大耳環，細腰束裙，粗獷生動。畫面爲二十世紀六十年代從西夏壁畫下剝離出來的北魏原畫，因此色彩鮮艷，迭染的層次清晰，從中可見當時的勾線與敷彩技法。

北魏 莫高窟 263 窟 南壁龕頂

敦煌飛天極具裝飾效果。畫家們把飛天凌空飛舞的動態，進行誇張、變形和裝飾性處理，使構圖單純明朗，輪廓清晰，神態生動，富有節奏感和韻律感。畫家們意識到飛天是完全訴諸主觀的造型方式，因此繪製時並不太追求人物場景的真實準確，而用裝飾邊框來分割她們各自的位置，形成固定的程序。於是，飛天這個題材就在花團錦簇、雲氣繚繞的背景中，構築了特立的空間。雖然往往很窄狹，但卻給人一種天宮妙境的美感，而且利用形象的排列相互呼應，首尾相逐，形成變化多端，迭合、交錯的美感。

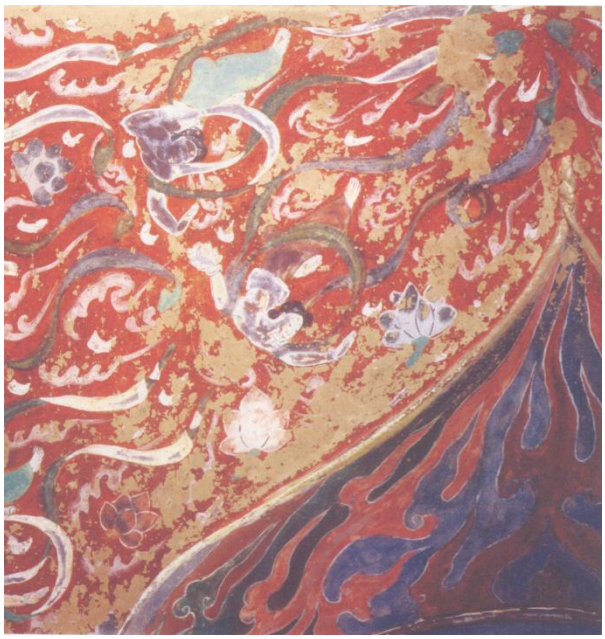
1-9-4 回首飛天

圖中前一身飛天側面回首，左手揚起，與後一身飛天相互呼應。飛天面部呈現的黑鼻黑眼圈是暈染變色的結果。

北涼 莫高窟 272 窟 窟頂北坡

1-9-5 說法圖飛天

飛天頭戴三珠寶冠，兩臂伸展，回首眺望，上身袒裸，下著羊腸裙。土紅色地映襯石綠色裙，分外鮮明。
北魏 莫高窟 248 窟 北壁



1-9-6 飛天群

五身飛天在火焰紋背光側盤旋飛翔，既無頭光，也不戴寶冠，而似人間少女梳雙髻，面圓而秀美，服飾簡樸。手足肢體和衣紋線描加暈染，線條圓潤、準確、細緻。以土紅色作底，石綠、白色繪製飛天的身體及飄帶，色彩淡雅。爲使構圖靈活，襯以白色雲朵，並將一身飛天繪作反身狀。
初唐 莫高窟 322 窟 西壁龕頂

第二章 飛向遙遠的中原

萌發期：北涼、北魏、西魏（西元 421—556 年）

(一)爲什麼敦煌北涼飛天是動作僵硬的男性?

西元304年，匈奴貴族劉淵起兵反晉建立漢國，揭開了十六國時期北方民族戰亂的序幕。匈奴、羯、氐、羌、鮮卑等「五胡」逐鹿中原，先後建立政權。河西就先後由前涼、前秦、後涼、西涼、北涼五個政權統治。

北涼是盧水胡酋長沮渠蒙遜所建立的一個政權。西元397年，沮渠蒙遜聚眾起兵，反後涼政權，擁立建康（在今甘肅省高台縣南）太守段業建立北涼政權。西元401年，沮渠蒙遜集部眾殺段業，登北涼王位，都張掖（今屬甘肅）。北涼盛時佔有今甘肅西部及青海、寧夏、新疆的部分地區。戰亂的頻仍，導致避世思想盛行。又因與西域諸國交通，北涼境內大興佛教。敦煌石窟也在北涼時期得以創建。

2-1-1 本生因緣中的飛天

本生故事「割肉貿鴿」中，飛天在尸毗王上方飛舞，上身袒裸，下穿束腳褲，有的伸臂，有的雙手合什，頌揚尸毗王的犧牲精神。粗線暈染，簡練粗獷。

北涼 莫高窟 275 窟 北壁

由於北涼國力所限，及佛教信仰並未完全普及等現實原因，此時敦煌洞窟比較小，窟形較爲簡單，主要是僧侶坐禪、觀像、禮拜、生活兼用的場所。但洞窟中的北涼壁畫，已成爲敦煌佛教壁畫的發端。雖然此時的壁畫繼承了河西一帶魏晉墓葬壁畫、畫像磚的繪畫技法，但主要還是受到西域風格的影響，壁畫的內容及形式基本上是對西域石窟的模仿。但由於敦煌自漢代起已出現本土文化，因而畫風較西域還是發生了一些變化。壁畫的情調顯得陰鬱、沉重，原來印度、西域那種明快、歡愉的氣氛受到了抑制。壁畫內容都是一些反映人世苦難的本生[1]故事，著重強調那些悲憫、犧牲的場面。西北地區長期戰亂，民生困苦，再加上佛教對人性的禁錮，使這些淒慘無奈的景象反映到壁畫之中。與這種情況一致，此時剛剛出現的飛天受印度、西域飛天的影響很深，格調較後代飛天沉重，被一些專家稱爲西域式的飛天。例如莫高窟268、272、275三個洞窟中所繪的飛天。

2-1-2 伎樂圖 北涼

1977 年甘肅酒泉丁家閘五號墓出土，現藏酒泉市博物館

以朱紅、黑、石綠、石黃、赭石、白等色彩繪。畫一支跪坐演奏的樂隊。演奏激揚，人物髮髻飛揚。

河西一帶魏晉墓葬壁畫的繪畫技巧對敦煌早期壁畫的創作有很大影響。

2-1-3 眾多的環窟飛天

莫高窟繪製飛天最多的洞窟，以北周 290 窟爲代表，窟中共繪有 156 身飛天，僅環窟飛天就有 100 身。圖爲環窟飛天東壁局部。圖中的三身飛天其一演奏琵琶，兩身吹排簫。樂器、衣裙、飄帶色彩均以黑白搭配，簡潔鮮明。

北周 莫高窟 290 窟

[1] 本生：梵語作 Jataka，音譯多伽。佛教認爲，釋迦在過去無數世，與眾生相同，也處於六道輪迴之中。他之所以能成佛道，是因其在無數輪迴之世以堅定信念作捨身救世、施物濟人的菩薩行以及堅持修行、精進求法的個人歷煉，並修滿「六度」（即佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）的緣故。「本生」就是講述佛上述事蹟的故事。有一部分是佛講述弟子及旁類（動物）過去世的故事，謂之本事，梵語作 itivrttaka，音譯伊帝曰多迦。其特點是在故事結尾加「某某即是我也」，因此亦歸入佛的本生。敦煌的本生因緣故事畫，從 4 到 6 世紀（十六國到隋）約 200 年，此後又在 8 世紀到 10 世紀（晚唐到宋）的 200 多年間再次出現，在藝術上有連續性，保存了十分豐富翔實的資料。

莫高窟268窟在佛龕及平棋岔角所畫飛天，均裸上身，下著褲或裙，線條粗獷豪放，頭有圓光，爲「U」字形飛翔姿態，造型簡單而呆板。

莫高窟272窟的飛天數量很多，且較268窟豐富、生動得多。佛龕及背光皆繪有飛天，藻井、平棋四角也繪飛天，環窟再陳天宮伎樂、飛天一圈。頭光、衣裙色彩爲有間隔的搭配，有強烈的裝飾性效果。用粗而重的線條勾出橢圓形，表現人體的構成，如頭、腿、胸、肚，拙而不俗，身體扭曲，富有動感，特別手勢的變化很多，顯得生動有趣。

2-1-4 北涼莫高窟 268 窟內景（拼接）
該窟是莫高窟最早的石窟之一，屬小型石窟。西壁開一龕，內有交腳佛像一身。
浮塑斗四平棋窟頂，南北壁各兩個小禪室被隋代部分改繪。

莫高窟275窟中出現了最早的佛傳故事畫，北壁畫「毗竭梨王身釘千釘本生」「虔獅尼婆梨王剜身燃千燈本生」「月光王割肉貿鴿本生」「月光王施頭本生」等本生故事，畫面上部畫有一排飛天。南壁的「太子出游四門」故事中，在上部也畫有一排飛天，飛天的畫法與故事畫人物相同，衹是體積略小，橫陳在壁畫上方，毫無界欄，因此畫面呈顯得有擁擠堵塞之感。

2-1-5 屈腿飛天

左側飛天頭戴印度式寶冠，左腿前屈，右腿後揚，左手持巾，右手捧花盤，簡單數筆可看出動作的張揚和關節的屈伸，頗有印度畫風。右側飛天頭有背光，側身雙手托盤供養。兩身飛天一開一合，相互映襯。

北涼 莫高窟 272 窟 窟頂南坡

三個洞窟中的飛天畫風比較一致。飛天的造型和畫法與說法圖中人物處理一樣，只不過稍小一點，或橫陳在壁畫上方，或繪於窟頂。用色鮮明。色塊、粗重線條兼用，尤其是以大紅鋪底，以黑灰色敷線，加以石青、石綠、黑、白、硃砂等，以凹凸畫法暈染，表現出西域胡風粗獷的特點。飛天的造型，無論是臉型，還是服飾均吸取了西域畫法，但畫得十分沉重。其造型簡樸，多爲男性，身體粗短，身姿矯健、厚重，面相豐圓、深目、大鼻、大眼、大嘴、大耳、束圓髻或戴印度式五珠寶冠，有明顯西域特徵。飛天或上身半裸，赤足，下著羊腸裙；或腰繫圍裙，肩披大巾，似西方僧侶模樣；動作笨拙僵硬，飄帶舞動形式單一，用身體扭曲表示飛舞，身體多呈「U」字形。

2-1-6 天人千佛火焰紋佛背光

佛龕穹隆形，龕內有彩塑佛像，頂部畫圓形華蓋，佛的身光、頭光均爲四重光，身光繪火焰紋、天人、四葉連瑣忍冬紋，頭

光繪火焰紋和千佛。火焰象徵佛身放金光，天人、千佛是佛光中化現的形象。
北涼 莫高窟 272 窟 西壁龕內

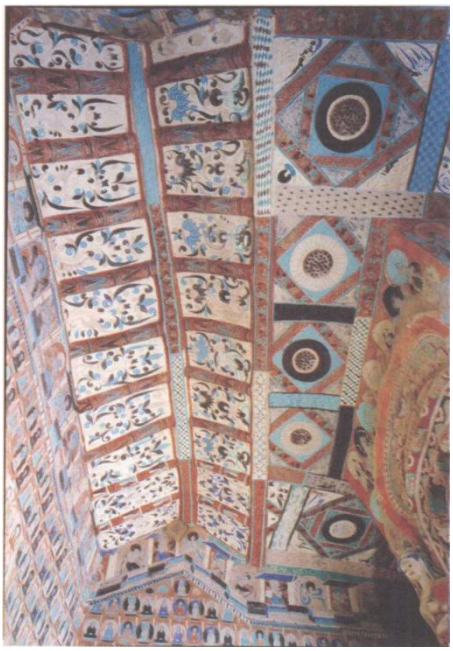
由於莫高窟初建，敦煌的畫師們尚不熟悉佛教題材和外來的表現手法，處於模仿階段，因此北涼敦煌飛天與西域龜茲等石窟中的飛天形象，在面容、姿態、色彩、線描上都十分相似，可以說基本照搬了西域的繪製模式，但運筆豪放，着色大膽，顯得粗獷笨拙，現今看來，卻有一種稚拙、質樸的美感，與漢、魏晉墓葬壁畫相比，已前進了一大步。

2-1-7 藻井飛天
藻井浮塑斗四蓮花火焰圖案，外岔角處隨形就勢畫四身飛天。飛天身體修長。三身雙臂平伸執巾，右手上揚，左手下勾；一身伸右臂，左臂彎曲。造型上的變化，避免了單調。
北涼 莫高窟 272 窟 窟頂

㈡爲什麼說北魏飛天體態輕柔?

北魏時期敦煌石窟的窟形多爲人字坡前室接中心塔柱後室的形制。牆壁分爲天、人、地三界，窟頂繪蓮花及平棋圖案，在平棋四角、人字坡、中心柱、龕內外壁間均繪有飛天，四壁繞窟一週，繪有天宮伎樂表示天界。中間繪經變畫或本生故事畫，下部爲藥叉，寓意地界。具有代表性的飛天洞窟有莫高窟251、257、259、260窟。

莫高窟259窟是北魏時期最早的洞窟，人字坡頂前室，西壁前凸部分爲半個塔柱形，正面龕內塑釋迦多寶，表現法華會。在寶蓋上方，有八身飛天相向追逐，攢聚一起，翻轉自如，動態飄逸，如在天宮飛翔，給人以開闊之感。這八身飛天擺佈得極爲生動，各有不同的姿態，用色也很別緻，以不同的頭光顏色，襯托出飛天的臉部，加以不同色彩的衣裙，很有藝術特點。



2-2-1 釋迦說法圖飛天（左）

佛在鹿野苑說法，寶蓋上有兩身飛天，一身捧花盤，一身散花，表示歡慶。

醒目流利的白色長線勾畫出長長的裙裾和飄帶，同時也可看出暈染的痕跡。色彩深淺搭配，顯得豐富多彩。

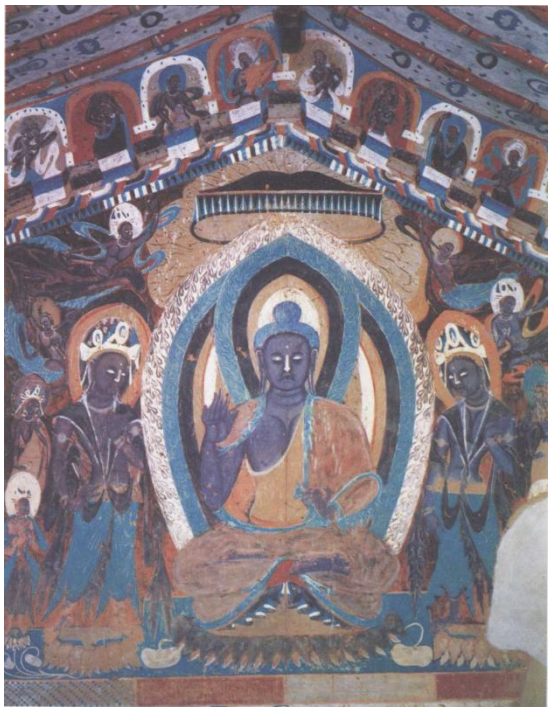
北魏 莫高窟 260 窟 北壁

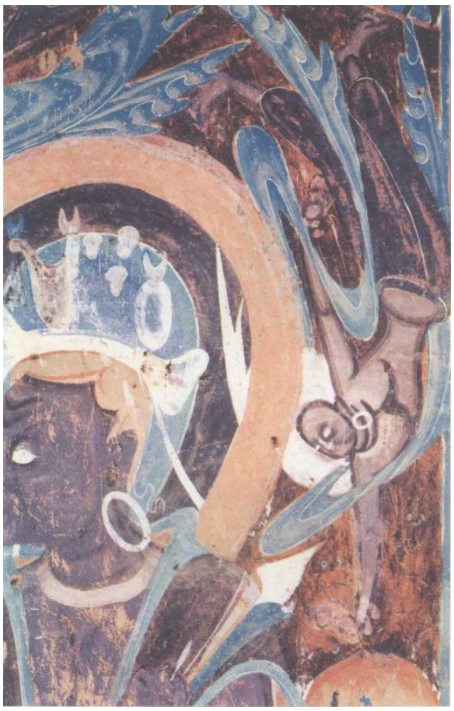
2-2-2 人字坡頂椽望（右）

北魏 莫高窟 431 窟頂人字坡

莫高窟251窟的建築形制是由人字坡頂前室與中心塔柱後室相結合的形式，人字坡椽間畫有蓮花及化生菩薩，平棋畫飛天，龕楣之下，佛背光兩側畫有圓光之飛天，兩相呼應，很具裝飾趣味。面相條長而丰潤，頭戴波斯風新月冠，四肢修長，動態豪放瀟灑，巾帶動勢對稱如翼。這是西域飛天接受了漢晉繪畫影響後形成的敦煌本土風格。在窟四壁的上端，有一週天宮伎樂，置身於圓形龕內，各執樂器，歌舞吹彈。伎樂形象生動，手勢、體態以及帔巾婉轉多姿，富有韻律感和節奏感。後來出現的飛天群體，就是這種天宮伎樂的演變和發展。

莫高窟257窟的中心塔柱上開一圓券形大龕，內塑佛像，背後身光、頂光青綠交輝，其中繪有火焰紋及飛天、化生伎樂等。西壁中層繪本生故事及「摩提緣品」，畫面表現請佛赴宴、佛弟子紛至沓來的情景，三個飛天各攜炊具，飛翔在須彌山之上，有的負鼎，有的持斧，有的拿桶，給法會做飯。飛天的造型給人以風馳電掣之感。





2-2-3 釋迦說法圖飛天（左）

佛說法圖中，蓮葉寶蓋兩側繪四身小飛天，神態各異，有的正聆聽佛法，有的匆忙而至，圍繞佛陀上下飛翔，輕快歡樂的情緒與莊重嚴肅的氣氛形成對比。

北魏 莫高窟 251 窟 前室北壁

2-2-4 俯衝飛天（右）

在菩薩耳側，一身小飛天從空中俯衝而下。頭上有光環，佩飾耳環、項圈，兩臂勁伸，細腰圓腹，赤足，用石綠暈染飄帶，層次清晰。

北魏 莫高窟 251 窟 北壁

莫高窟260窟說法圖中的飛天是最具有北魏風格特點的飛天。例如該窟北壁後部說法圖西側上方的一身散花飛天，頭有圓光，臉型條長，白鼻樑，白眼圈，爲小字臉。上體半裸，腿部修長，成大開口「U」字型，衣裙飄拽，巾帶飛舞，橫空而飛，四週天花飛落。雖然飛天的肉體與飄帶已變色，但衣裙飄帶的渾染和線條十分清晰。飛天的動勢有力自如，姿態優美。郵電部1987年發行的《敦煌壁畫》特種郵票第一組4—4選用的就是這身飛天。

2-2-5 釋迦、多寶說法圖上的聽法飛天

在釋迦與多寶佛並坐的寶蓋之上，飛天飛翔而至。有的袒裸上身，下著羊腸裙，有的身著袈裟，表情沉靜，似在聆聽釋迦、多寶說法，又像是在議論佛道。赭紅色地使畫面呈現古樸厚重的色調。

北魏 莫高窟 259 窟 西壁龕頂

2-2-6 乾荼赴宴

在因緣故事畫中描繪須摩提女請佛赴齋，佛派使者乾荼等背負鼎、大釜、水桶等炊具前往，他們風馳電掣般飛越群山而至。乾荼形似飛天，所以此圖被俗稱爲「背鍋飛天」。

北魏 莫高窟 257 窟 西壁

㈢爲什麼北魏飛天刮起中原旋風?

北魏時期佛教在全國的興起，將印度傳來的佛教藝術釋化爲中國風格，出現一種寓美於朴、寓巧於拙的

趨勢，顯示出一種至今仍爲人們所讚歎的精神和力量。但此時的敦煌壁畫，無論構圖還是技法都遺存有西域的特徵。勾線粗獷，敷彩濃重。衣冠服飾採用線條及色塊相結合的表現法。人物面部采用多層次暈染的凹凸法表現明暗。原來面部輪廓及眼眶爲朱紅色，後經歲月侵蝕，顏色氧化爲墨色，又兼白色主體殘留，構成粗重黑褐色的圓圈效果，俗稱「小字臉」或「五白」臉，形成這一時期人物畫獨特的風格，別有趣味。

2-3-1 雲岡石窟窟頂飛天（田村攝）

2-3-2 鞏縣石窟寺飛天（田村攝）

2-3-4 天人持紋人字坡
北魏 莫高窟 254 窟 後坡

北魏時期飛天數量增多，所畫的範圍也擴大了，不僅畫在窟頂平棋格、故事畫、佛龕上面，還畫在說法圖、佛龕內兩側。但由於佛教內容的制約，北魏時期的飛天，總體看來，西域風格是主流，以粗獷、誇張、變形、裝飾性爲主要特徵。但具體形象上已發生了變化，逐漸流露出中原之風。

北魏早期的飛天仍具有龜茲甚至印度的風格，無論在造型還是在技法上，都與北涼時期接近。飛天造型健壯，有濃厚西域畫風，原有暈染痕跡，經氧化退變成爲頭、眼、臂、腹均留成大小不等的黑圈，而且動作笨拙，無飛動感，但卻往往令人產生懷古之感。

2-3-3 蓮花伎樂飛天

大朵蓮花之上，飛天手持阮、橫笛、海螺等樂器，雙腿如跪姿，身體曲折，巾帶上飄，彷彿急從天降，動感十足。此爲早期的伎樂飛天形象。

北魏 莫高窟 435 窟 前室人字坡

中晚期則發生變化，表現出中原畫風的影響。其原因一是受到內地壁畫向西流傳的影響，二是承繼河西魏晉墓葬壁畫的繪畫特點。在嘉峪關出土的壁畫中所畫的天人、羽人與北魏晚期的飛天，有許多相似之處。飛天的臉型已由橢圓轉爲長條而豐滿，眉平、眼秀、鼻豐、嘴小，五官勻稱協調。身材比例逐漸修長，有的腿部相當於腰身的兩倍。上著長袖小襖，下著內地花裙，飄帶、裙邊爲「牙旗形」，巾帶對稱如翼，有明顯的中原人物畫特徵。飛翔的姿態也多種多樣，有的橫游太空，有的振臂騰飛，氣度豪邁大方，勢如翔雲飛鶴，但仍顯僵化拘束。飛天起落處，朵朵香花飄落，頗有「天花亂墜滿虛空」的詩意。

2-3-5 佛背光飛天

在火焰紋背光一側繪兩身飛天。頭戴寶冠，上身袒裸，下著長裙，巾帶纏繞，身姿舒展。色彩以灰藍赭色爲主調，間以石綠，形成冷峻凝重效果。豐圓的「小字臉」，可看出原來暈染的痕跡。

北魏 莫高窟 254 窟 中心柱正面龕

北魏時期，有部分飛天臉型爲中原形，服飾亦爲襯襟大袖，長裙裹足，體態明顯爲女性，而且褒衣博帶，娟秀美麗，在空中飛翔有運動感。說明此時出現了部分飛天由男性轉爲女性的趨勢。這也是此期飛天已現中原之風的一個顯著標誌。

2-3-6 釋迦說法圖飛天

佛說法圖上方繪有飛天。頭戴三珠寶冠，面相豐圓，揮臂散花，上身袒裸，身形修長，細腰，下著羊腸裙，巾帶長而寬，表現出動態的節奏。

北魏 莫高窟 248 窟 北壁

2-3-7 釋迦說法圖中的飛天群

說法圖中的群體飛天，隨形佈局，平行飛翔。頭戴三珠寶冠，項上飾瓔珞。有的雙臂伸展，有的彎曲，有的雙手合什，巾帶飄逸，表現飛天迎風飛舞的千姿百態。長裙、頭光用白、綠、土黃三色相間，顏色協調、富於變化。

北魏 莫高窟 257 窟 北壁

2-3-8 人字坡飛天（拼接）

畫在人字坡椽間的蓮花飛天圖案中，飛天爲中原形象，面龐清秀，髮髻高聳，雙手合什供養，身形修長，長裙裹足，巾帶上揚，飛行於蓮花之上。飛天以剛勁有力的鐵線描法勾勒定形。

北魏 莫高窟 248 窟 前室人字坡

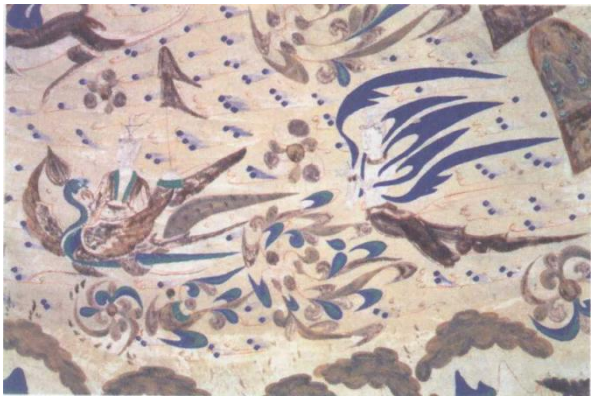
㈣爲什麼說西魏的東陽王元榮改變了敦煌飛天的形象?

東陽王元榮是北魏、西魏時期敦煌的重要人物。他是北魏宗室，自北魏孝明帝孝昌元年（西元525年）任瓜州刺史，開始治理敦煌。永安二年（西元529年）被北魏孝莊帝封爲東陽王。北魏末年，貴族官僚驕奢婬逸，政治腐敗，已趨穩定的社會又出現新的動亂。各民族掀起反魏大起義，最終導致北魏政權分裂爲都鄴（今河南安陽北）的東魏和都長安西魏。河西地區也捲入戰火。元榮團結敦煌豪族，使敦煌境內相對穩定。西魏統治敦煌地區時，他仍任瓜州刺史。

2-4-1 西魏 莫高窟 285 窟內景

平面呈方形。主室寬 6.15 米，深 6.3 米，壁高 3.4 米，頂高 4.7 米。南北壁各開四個小禪室。覆斗頂方井用三層四方套迭，方井四週有雙層垂幔。西壁正中開圓券大龕，內有彌勒塑像，大龕左右各有一小圓券龕，內塑坐禪僧人。窟室中心有一四方矮台，可作繞台右旋巡禮。窟內滿繪壁畫，內容佛、道摻雜，飛天翱翔其間，充滿生機。

元榮尊奉佛教。永安至永熙（西元528—534）年間，他出巨資組織人抄寫佛經十餘部，達數百卷。至今敦煌遺書中仍有十數件東陽王元榮發願所造經卷與寫經題記。他還在敦煌開窟造像，規模宏大。莫高窟285窟，即鑿成於其任上。在東陽王元榮的倡導下，敦煌掀起開窟造像的風潮。中原的佛教造像，壁畫的內容和形式也隨著這股風潮傳到了敦煌，從而突破並削弱了敦煌石窟原來的西域模式，使中原風格得到強化，並逐漸形成了具有敦煌地方特色的佛教藝術。



2-4-2 電神（左）

人獸合體的電神單腿站立，作弓形，雙手持尖頭鐵杵，呈現全力猛擊之態，使發生閃電，是中國神話傳說中的一個重要形象。

西魏 莫高窟 285 窟 窟頂北坡

2-4-4 飛天與乘鸞僊人（右）

乘鸞的僊人在前，中原形象的飛天在後，飛翔在天花流雲間。飛天梳雙髻，額廣頤窄，披長巾著長裙，裙邊呈銳角，長巾形

成數個銳角，像羽毛狀飄立，頗具動感。

西魏 莫高窟 285 窟 窟頂西坡

元榮不但給敦煌帶來了中原的佛教文化，同時還帶來了道教文化。因此，敦煌在西魏時期出現了道釋合一的洞窟，反映了多元的宗教文化。例如，莫高窟285窟是早期洞窟中藝術水平最高的一個。爲覆斗頂方形禪窟，窟內有明確的紀年題記，時間爲西魏大統四、五年（西元538、539年），是莫高窟最早的一個有紀年的洞窟。壁畫中夾雜著佛教以外的內容，如神僊世界的伏羲、女媧、日天、月天、風、雷、東王公、西王母、羽人、四靈、禽鳥、異獸等形象。

2-4-3 飛天、摩尼寶珠和諸神（拼接）

窟頂畫像征性的天地宇宙、諸神萬物，佛教和中國神話人物交互雜呈。圖中上部爲一朵盛開的蓮花，內有摩尼寶珠，兩側兩飛天相對扶持，下有烏獲、飛廉、羽人、青鸞、飛翔，天花旋轉，流雲飄掠，滿牆風動。

西魏 莫高窟 285 窟 窟頂南坡

在中原道教文化的影響下，莫高窟中出現了一種道教飛僊和印度佛教飛天大融合的飛天。道教的飛僊失去了羽翅，裸露上體，腰繫長裙，肩披綵帶。印度的佛教飛天，失去了頭光和印度寶冠，束起了髮髻，戴上了道冠。人物形象完全是中原「秀骨清像」形，人體修長，面瘦頸長，額寬頤窄，直鼻秀眼，眉細疏朗，嘴角上翹，微含笑意，在天花流雲中歌舞飛翔，瀟灑風流，別具風格。

2-4-5 彈箜篌飛天

圖中飛天梳雙髻，羊腸裙成銳角拖長裹足，長巾飄飛，一改早期人物的古拙稚朴，身體清瘦修長，爲中原造型。空中點綴有無數天花流雲，構成整體的動感和裝飾效果。

西魏 莫高窟 285 窟 南壁

2-4-7 記載西魏建窟紀年的發願文

2-4-6 彩繪龕楣飛天與蓮花化身
西魏 莫高窟 285 窟 西壁

㈤爲什麼西魏的敦煌飛天是「三位一體」?

西魏石窟的建築形制爲覆斗頂，平面呈方形，沒有中心柱，是早期殿堂式佛窟的繼承和發展。壁畫內容及繪製技巧都愈見豐富和多樣。不僅如此，在人物的塑造上也發生了變化，出現了面貌清瘦、眉目開朗、神情瀟灑、褒衣博帶的形象。壁畫中有飛天的洞窟，具有代表性的是莫高窟249、285窟。此兩窟窟頂相似，繪有道教諸神像征天地宇宙，有飛天、羽人、雷公、電母、雨神、飛廉[1]、開明[2]等諸神異，另有伏羲、女媧皆人面蛇身，展示了中國傳統的宇宙觀念。在窟頂四坡繪有神話故事，是當地墓葬文化和中國神話、道教文

[1] 飛廉：神話人物。爲司風之神。《楚辭・離騷》王逸註：「飛廉，風伯也。」西漢《淮南子・俶真訓》高誘註：「蜚（飛）廉，獸名長毛有翼。」《漢書・武帝紀》：元封二年「應劭曰：『飛廉，神禽能致風氣者也。』晉灼曰：『身似鹿，頭如爵，有角而蛇尾，文如豹文。』」
[2] 開明：神獸。《山海經・海內西經》說：「開明獸，身大類虎，而九首，皆人面，東向立崑崙上。」《山海經圖讚》：「開明神獸，稟茲拾精，虎身人面，表此桀形，瞪神崑崙，威懾百靈。」

化的反映。道釋合一成爲此期洞窟最具特色的內容。兩窟中大致存有三類飛天。

2-5-1 飛天與西王母

西王母出行，乘四鳳駕車，前後有飛天引導，左右有乘鸞持節的方士隨從，烏獲兩肋生翼，馳騁奔跑，旌旗招展，天花流雲飄蕩，氣氛熱烈，聲勢浩大。壁畫內容佛道融合，飛翔之神雲集。

西魏 莫高窟 249 窟 窟頂南坡

一爲西域飛天。例如，莫高窟249窟的西壁開一圓券形大龕，龕頂兩側繪供養菩薩及飛天。窟西壁佛龕頂上北側的兩身飛天，頭有圓光，戴印度式五珠寶冠，臉型條長，白鼻樑，白眼睛，呈小字臉，上體裸露，雙腿修長，腰繫長裙，肩披飄帶，呈大開口「U」字形。一身雙手持橫笛，一身雙手拍腰鼓，一身橫空向右飛，一身橫空向左飛，四週香花飄落，彩雲旋繞，更加襯托出飛天優美的飛動姿態。筆法簡練準確，極爲生動，造型與北魏莫高窟260窟說法圖中的飛天幾無異樣。

2-5-2 羽人與飛廉

昂首振翅的飛廉之下，羽人正奮力奔跑，雙翼伏肩隱約可見，腿呈一字形跨跳，騰空而起，雙手握飄帶，表現出凌空飛起情景。

西魏 莫高窟 249 窟 窟頂北坡

2-5-4 持節羽人

羽人長耳獸面，臂生蘭色羽翼，雙手持節，裸上身，下著犢鼻短褲，因狀如牛鼻而得名。體形極其瘦長，表現出急速飛行的效果，兩腿稍顯僵硬，與飛揚的巾帶和周圍旋轉的天花不太協調。

西魏 莫高窟 285 窟 窟頂

二是中原飛天。例如，莫高窟285窟南壁故事畫的上方，垂帳紋下，繪有十二身飛天樂伎，爲供養伎樂，這是西魏時期最完整的一組飛天造型。飛天面相清瘦，眉目清朗，爲中原「秀骨清像」式造型，相對飛行，奏樂散花，富有韻律感，給人一種天界空靈、天花僊樂流動之感。飛天頭有雙髻，衣裙爲羊腸裙，或牙旗裙帶，爲女性特徵，持有琵琶、阮、箜篌、橫笛、排簫、腰鼓等樂器，反映出西魏時期的音樂狀況。

2-5-3 窟頂人字坡椽望上的飛天裝飾

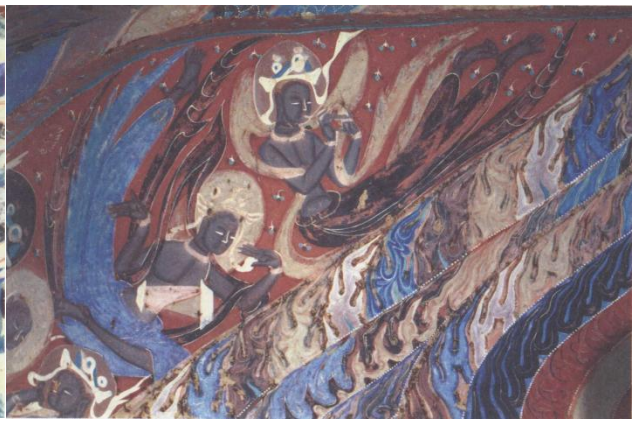
另一類是中國神話中的羽人或飛僊，所謂「千歲不死」「羽化升天」的神靈。特點是有翼，長耳，羽臂，面如獸，身如藥叉，半裸披巾，持節飛行於諸神之間。這一時期的羽人形象也出現在藻井中，西魏後期逐漸消失。

總體看來，飛天的臉型、服飾均趨向中原風格。誇張與變形使西魏時期的壁畫具有著驚人的藝術魅力，甚至近似當代的藝術思潮。在色彩處理上，也一改由土紅塗地，濃重靜穆的調子，用中原繪畫的敷彩法，代替了西域的凹凸暈染法，因而出現爽朗明快、生機勃勃的畫面。西域、中原飛天和道教飛僊共存洞窟中，用「三位一體」來概括此期飛天的特點，再恰當不過了。

2-5-5 中原式飛天

伎樂飛天頭梳雙髻，上身挺立，揮手擊鼓，鼓面有臍。羊腸裙成銳角拖長裹足，長巾飄飛，空中點綴有無數天花流雲，構成整體的動感和裝飾效果。此窟所繪伎樂飛天爲中原特有的秀骨清像造型，動態極有韻律感，堪稱敦煌飛天的精品。

西魏 莫高窟 285 窟 南壁



2-5-6 西域式飛天

飛天爲白鼻白眼的西域式「小」字臉，袒裸上身，著長裙，披長巾，一身用手拍擊齊鼓，另一身吹奏豎笛。變色後的膚色仍可看出傳自西域的凹凸法暈染效果。

西魏 莫高窟 249 窟 西壁龕頂

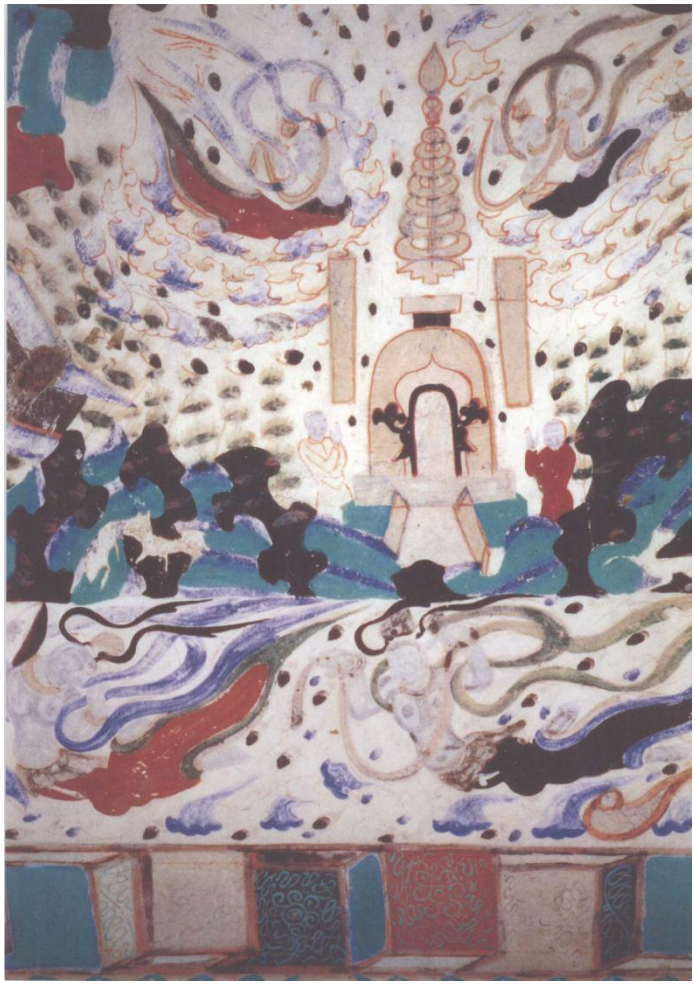
第三章 婀娜多姿的佛國飛天

創意期：北周、隋代（西元 557—618 年）

(一)爲什麼北周和隋代的飛天登上敦煌藝術高峰?

由北魏政權分裂而來的西魏政權，一直爲鮮卑宇文部的宇文泰控制。西元556年，宇文泰病死，其子宇文覺第二年便廢西魏恭帝，建立北周。北周是一個統治時間短暫的鮮卑政權，西元581年，外戚楊堅即強迫北周靜帝退位，建立了隋朝。

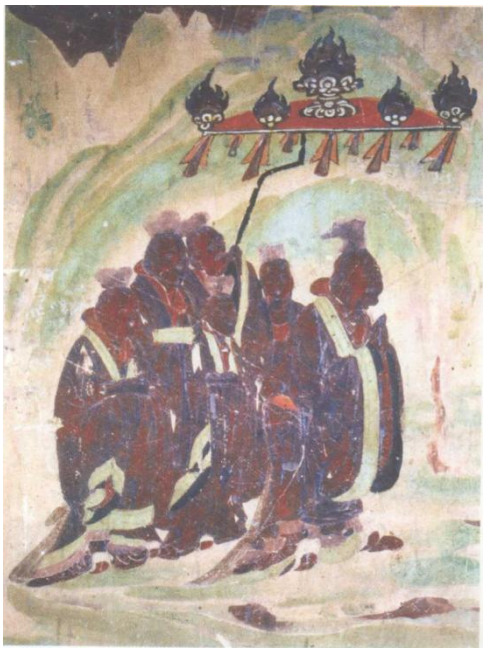
北周國祚雖短，但統治者大多篤信佛教。北周武帝宇文邕的皇后阿史那氏爲突厥公主。突厥人吸收中原文化，也篤信佛教。這一時期，雖然武帝爲增強國力，下詔禁斷佛、道二教，把寺院的資產沒收以充軍國之用，讓近百萬的僧尼和寺院所屬的僧祇戶、佛圖戶編入民籍。此滅佛之舉，也曾波及敦煌、瓜州，導致一些寺院被毀，但並未影響莫高窟的佛事活動，鐫龕造像之風依然方興未艾。



3-1-1 北周供養飛天

北周 莫高窟 301 窟 窟頂東坡

敦煌有一部分洞窟，原被學者們定爲隋代，後經考察，從石窟形制、風格、造型、繪塑技法、暈染及線描方法等諸多特點分析，證明存在著一個獨立的歷史時期，即北周，在供養人題記中也找到了有力的佐證。因此，從原來定爲隋代的洞窟中，分離出十五個北周洞窟。短短二十多年的時間，即開鑿了如此多的洞窟，可見當時佛教之盛。



3-1-2 隋文帝禮佛圖

圖中曲柄華蓋下的隋文帝頭戴通天冠，著寬袖袍服，雲頭高牆履。後爲戴黑介幘、著袍服的朝臣，應爲文官。隋文帝篤信佛教，此圖記錄的是隋代中國遭遇大旱，隋文帝親自率領群臣禮佛求雨的事件。

初唐 莫高窟 323 窟 南壁

隋朝也是一個國祚短暫的朝代，祇有短短的三十餘年曆史。隋文帝楊堅與佛教有著密切的關係。《隋書·帝紀·高祖上》記載，楊堅出生在尼姑庵中，一直由尼姑智僊撫養至13歲，才回到身爲北周隋國公的父親身邊。自幼在宗教文化的熏陶下成長，楊堅對佛教有一種特殊的敬奉之情。同時他也深諳佛教勸善化民、資助王化的政治功用。因此，西元581年楊堅即位後，便開始在北方復興遭受北周武帝滅佛打擊的佛教。隋文帝滅南陳，統一全國後，在各地廣建佛寺，廣度僧尼，廣寫佛經，廣做佛事，佛教由此走向繁榮。

3-1-3 西王母赴會中的飛天

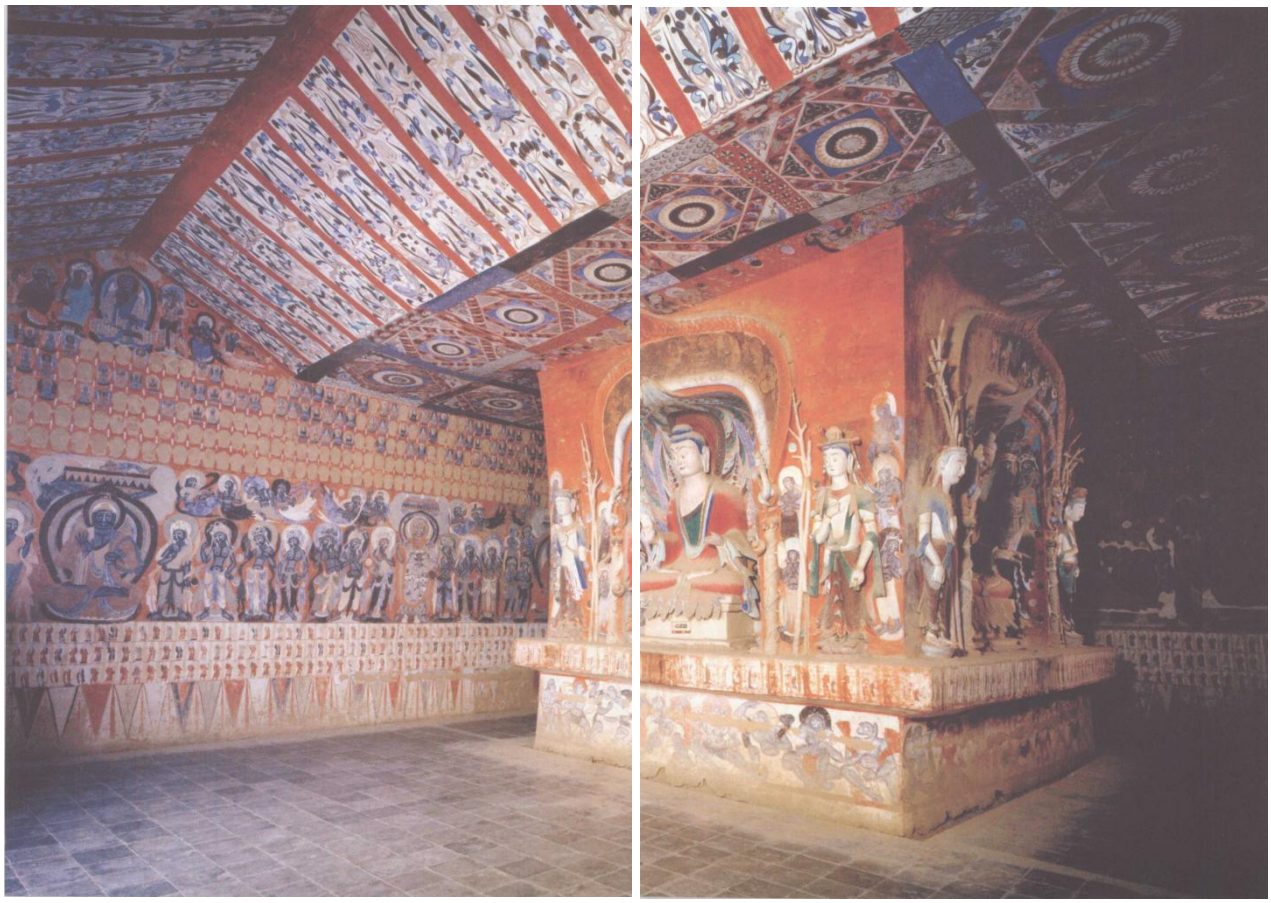
西王母（一說爲帝釋天妃）乘四鳳輦，旌旗飛揚，左右有飛天簇擁，捧花盤散花，氣氛熱烈。以白爲地色，襯以青綠、土紅和黑色，色彩豐富而素雅。

隋 莫高窟 423 窟 窟頂南側

楊堅的繼承者隋煬帝楊廣，雖然是歷史上有名的暴君，但其在崇信佛教方面可與其父媲美。他受過菩提戒，張口閉口「菩提戒弟子”云雲；大興佛事，廣濟寺院，與國內高僧過從甚密。在楊廣統治下，雖然民生凋敝，四海沸騰，但佛教卻如日中天。

空前高漲的崇佛浪潮，也波及了西陲邊塞敦煌。據王劭《舍利感應記》說，開皇十三年（西元593年）令各州建舍利塔時，瓜州（即敦煌）於崇教寺起塔。而且隋煬帝時曾出兵西征，破吐谷渾，征服突厥，疏通絲綢之路，使敦煌得以平靜。在這樣的歷史背景下，敦煌莫高窟在短短的三十多年時間裡建了七十餘個洞窟，可以說是莫高窟這座歷史遺跡中最閃光的一部分。佛教的興盛，帶動了與佛教相關的一系列藝術的繁榮。敦煌飛天數目驟增，滿窟皆畫飛天，呈繚繞勢。[1]

[1] 隋代是莫高窟建窟最頻繁的朝代。根據不完全統計，隋朝一代，前後僅三十八年，卻在莫高窟建窟一百餘個，其中新建石窟一百零一，重修北朝石窟五個。十六國北涼、北魏、西魏、北週四個朝代，一百八十餘年，現存洞窟僅三十六個，祇有隋朝一代的三分之一。



3-1-4 北周莫高窟 428 窟內景（拼接）

該窟是莫高窟代表性石窟。寬 10.8 米，深 13.5 米，高 5.7 米，是北朝石窟中最大的中心塔柱式石窟。主室前堂寬敞開闊，前堂上部爲人字坡頂，頂上繪出椽檁、望板形象，其上滿畫忍冬、蓮花、禽鳥等裝飾紋樣，形象生動活潑。後部的中心塔柱上四面開一層大龕，周繞通道，上部畫平棋圖案。整座石窟內容豐富，畫風雄渾粗獷。

此期敦煌飛天藝術出現高峰，與朝廷大力倡導畫飛天也有重大關聯。據史籍載：隋煬帝特別喜愛飛天。他在宮中異想天開，曾讓匠人爲其創造「活動飛天」，在大門上掛帷幕錦幔，裝飾木雕飛天，經過機械傳導，飛天可上下升騰俯仰，捲動錦幔上升。

3-1-5 飛天

北周 莫高窟 290 窟

3-1-6 少女飛天

飛天髮束巾帶高聳，長眉細眼，雙手拈花，上身著有領小襖，下著牙旗形長裙，身後的尖角飄巾逶迤空中。這種形象還見於魏晉墓壁畫，是中原少女的寫照。

北周 莫高窟 296 窟 窟頂北坡

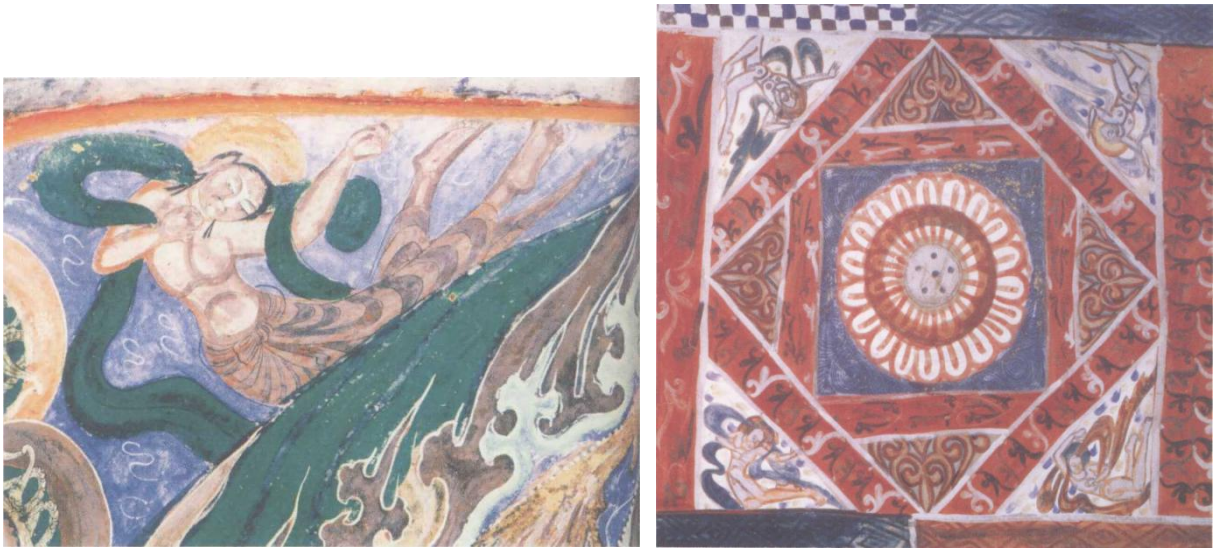
3-1-7 舞蹈飛天

北周 莫高窟 290 窟

3-1-8 舞蹈飛天
隋 莫高窟 305 窟 北坡

㈡爲什麼北周飛天轉換爲婀娜多姿的情調?

北周統治者通好西域，莫高窟再度出現了西域式飛天。這種飛天具有龜茲石窟飛天的特點：臉圓，身短，體壯，頭戴寶冠，身披大巾，腰繫印度長裙。最突出的是面部和肉體採用凹凸渾染法，現因變色，出現了五白：白眉棱、白鼻樑、白眼眶、白牙齒、白下巴。飛行動態，仍呈大「U」字，身軀短壯，動態朴拙，幾乎又回到莫高窟創建時期的飛天風格。典型的有莫高窟428窟的飛天。



3-2-1 佛背光飛天（左）
在佛的火焰紋背光上側，一身飛天從天而降，面相豐圓，長眉大眼，袒裸上身，下著羊腸裙。「五白臉」加兩頰暈染，衣紋、巾帶定型線加暈染，層次分明。
北周 莫高窟 428 窟 西壁龕頂

3-2-2 裸體飛天（右）

平棋的外岔角處繪有四身裸體飛天，在三角形空間裡做各種舞姿。線描技法純熟，人物造型準確。方井心的蓮花水池中畫有漩渦紋，從中可看出勾線的功力。

北周 莫高窟 428 窟 窟頂

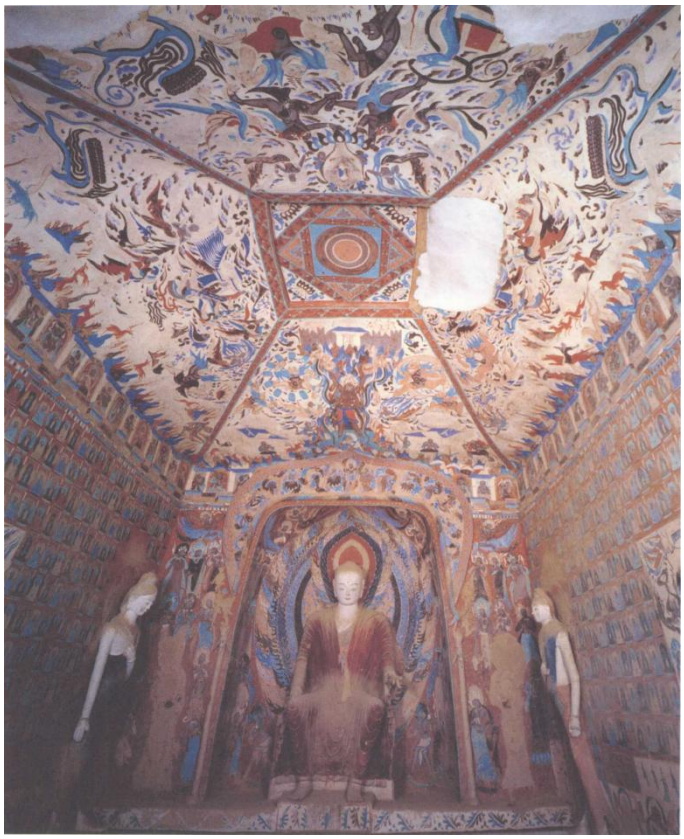
莫高窟428窟是較大的石窟，分前後室，有中心塔柱，人字坡、平棋頂均畫有飛天。人字坡椽間畫忍冬藤蔓、蓮花，中有飛天持花盤散花，圓頭披巾，衣裙狀如羽毛。平棋圖案爲四方套迭連續，中心畫大蓮花，環周是螺旋形水渦紋，四角畫飛天，全身裸露，揮巾做舞，性別鮮明，體現了當時對文化禁錮的一種突破。裸體飛天可見於諸西域和印度的石窟壁畫中，而在敦煌壁畫中僅見於北周的428、290窟，此後再未發現。

3-2-3 伎樂飛天

一排伎樂飛天，頭戴花冠，面部、胸部、腹部、肘關節暈染形成圓圈結構，頭光、衣裙用四種顏色間隔排列，演奏琵琶、箜篌、橫笛和腰鼓，氣氛熱烈。

北周 莫高窟 428 窟 南壁

南壁上繪四身飛天，爲持樂器的伎樂飛天，有早期西域飛天的形態。例如其中西側的一身飛天，蛋形圓臉，面相具有五白特點，四肢短粗，體態健壯，上身裸露，腰繫長裙，肉體用濃厚的凹凸渾染。雙手持豎笛，雙腳倒踢紫金冠，長帶在身下飄揚，四週天花飄落，其飛行動態像一隻輕捷的燕子俯衝而下。線條流暢，色彩簡單。盧舍那佛巨大的身軀上繪有佛教「三界」：天界有佛像、天宮、飛天等，神聖高潔；人界表現人間的各種活動，物慾横流；下部爲地界，地獄惡魔，畫出刀山、劍林、餓鬼等罪孽深重。在佛的身軀內畫有飛天，僅見此例。



3-2-4 莫高窟 249 窟殿堂窟內景

覆斗形窟四坡畫帝釋天（東王公）和帝釋天妃（西王母）乘龍、鳳車出遊，四週環繞飛天，或手持蓮花，或奏樂歌舞，一派歌舞昇平的景象。

西魏 莫高窟 249 窟 主室

雖然再度出現西域式飛天，但此時的敦煌飛天已進入中原人物畫技法的範疇。北周洞窟的形制和繪塑風格是西魏之後新湧現出的，其主要特點是中原風格強有力地佔領了洞窟。新的內容、形式和繪製技法出現蓬勃的生機。

人物面孔以消瘦型爲主，眉目開朗，衣飾呈現多樣化的趨勢：或袒露上身，著僧祇服飾；或爲中原大袍，褒衣博帶；或頭束髮髻，著長裙，露足，牙旗形裙帶。在繪製技法方面有些仍延續早期迭暈渲染法，後退色爲「小字臉」的西域人物風格。與此同時出現了新的中原式畫風，以線描爲主，運用中原平塗法敷以色彩，因而色彩對比強烈，爽朗明快，鮮艷濃重，輪廓清晰，一改過去粗獷、簡略的形式。

3-2-5 飛天與飛鳥

在蓮花叢中畫有飛天，頭梳雙髻，手持內盛蓮蕾的花缽，穿中原式大袍，

巾帶似羽毛，身旁一長尾鳥隨其飛翔，有空間運動感。

北周 莫高窟 428 窟 前室人字坡

飛天的造型與此時洞窟的整體風格保持一致。改變了早期的模式，結束了西域式人物造型粗獷的畫風，中原特徵日益成熟。從陰鬱苦悶、粗獷雄奇的沉重情調，轉入了色彩鮮明、線條疏朗、生機勃勃的景象，有一種明顯的情調轉換。同時飛天的造型更加重視音樂和舞蹈的表現，樂舞相隨，使洞窟充滿生機，富有濃厚的詩意。例如，莫高窟290窟四壁畫千佛，在千佛之上繞窟一週畫飛天伎樂，這是最初出現的以飛天代替天宮伎樂的形式。飛天畫法簡括，線條流暢，爲中原式的褒衣博帶，束髻無冠，各持樂器，自由翱翔，妙趣橫生，別開生面。

3-2-6 僧衣飛天

飛天頭束髮髻，著緊身右袒僧衣，下著長裙在雲端穿梭，姿態輕柔，巾帶極具動感。

北周 莫高窟 290 窟 北壁

3-2-7 飛天伎樂（拼接）

伎樂飛天在欄牆上飛行，臉形爲瘦骨清像，結髮髻，上身著漢式寬袖大袍，對開敞領，長裙蔽足，衣裙爲牙旗形。相對演奏笙、箏、箜篌、琵琶等樂器。

北周 莫高窟 290 窟 東壁

㈢爲什麼隋代飛天最具有藝術創意?

敦煌的飛天藝術以隋代最輝煌，最具創意性和藝術魅力。隋代的飛天可謂無拘無束，任意飛翔，表現出一種動感和生命的活力。

隋代的洞窟及壁畫極具特色，主要是受中原文化的影響，又結合本土的創造。窟形繼承人字坡、中心柱及覆斗形，窟內出現三壁開龕，及雙重內外開龕的形式。藻井、佛龕、四壁上端的環窟位置、中心柱四面，以及故事畫中都佈滿飛天。

3-3-1 飛天群（拼接）

藻井外以蓮花火焰摩尼寶珠爲中心，一群飛天在天花流雲中穿行，姿態瀟灑，不拘於形式。

造型顯出世俗化，有的梳雙髻像少女，有的穿右袒袈裟似比丘，服飾有長裙、袈裟、裙圍、長腳褲，多種多樣。

隋 莫高窟 305 窟 窟頂東坡

隋代的藻井，構圖變化多端，各個洞窟都不相同，但有兩個相同特點：一是中心都畫蓮花，二是都畫飛天。藻井多是方形，圍繞方形的中心，繪有一層或兩層飛天，如莫高窟305窟。有的在飛天之處中還加著其它禽鳥，如莫高窟401窟藻井中繪蓮花四身旋轉飛舞的飛天，間隔繪有四種飛鳥，其中還有一人首鳥身的迦陵頻伽。

洞窟的四壁，環窟繪帶狀飛天一週，有天宮欄牆紋爲界線，以飛天代替過去的天宮伎樂，如莫高窟244、

390窟，這是隋代飛天變化的特徵。飛天呈輻射形式，或沿一個方向，或兩側相對稱的飛行，或奏樂，或散花，或禮拜，千姿百態，輕捷快速，飄逸秀美，與洞窟肅穆的氣氛相對照，充分顯示出古代畫工的智慧才藝。

3-3-2 飛天藻井

藻井中心爲大蓮花，四週畫有飛天、鳳凰、玄鳥、伽陵頻迦鳥、翼馬環繞飛翔，井心外有新奇的禽鳥聯珠紋邊飾。飛天持樂器與鳥獸齊歌，寓意吉祥，有民間裝飾趣味。色調以石綠爲底色中間加有金色，清新而華麗。

隋 莫高窟 401 窟 窟頂

洞窟佛龕內外，特別是龕頂、龕左右及龕楣、背光，是飛天繁密聚集之處。如莫高窟420窟，飛天與火焰紋交織成輝，飛天的衣裙巾帶與火焰的色彩線條，構成十分火熱竄動的形態，成群結隊的飛天，在土紅底色熊熊的火焰之上，猶如映照天空的火光，飄帶與火焰的方向一致，使畫面呈現出十分熱烈的氣氛。

隋代敦煌飛天也飛進了故事畫中。如爲數最多的「乘象八胎」及「夜半逾城」就是以飛天群體托著大象足和尾端，飛行前進的造型。如莫高窟397窟，說明飛天的侍奉和供養，爲佛服務的職能。

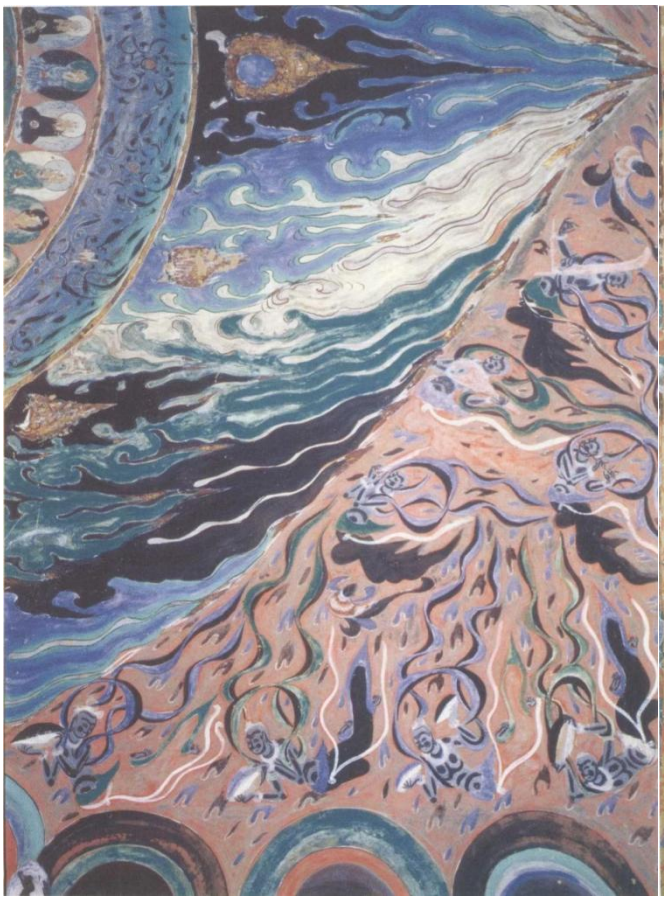
3-3-3 天宮伎樂飛天

在說法圖和天宮欄牆之上，畫有飛天繞窟一週，或持花，或演奏橫笛、拍鼓，體態婀娜秀麗，造型準確，有韻律感。此窟是隋代壁畫繪製最精美、最具代表性的一個窟。

隋 莫高窟 390 窟 南壁

隋代繪製的飛天不僅數量多，而且形象生動，可謂是繪製精美，色彩斑斕。隋代的飛天基本上爲中原式女性造型，或面相清瘦，身材修長，纖腰玉臂；或豐肌麗質，婀娜多姿，眉宇含情。飛天的動態多變，俯仰斜正，騰飛俯衝，不拘一格。衣裙巾帶式樣皆出中原，裙邊多呈牙旗、三角狀，爲隋代特徵。飛天佈局多爲群體，自由飛翔在佛的周圍，首尾銜接，各有姿態。還有一種特殊形態的飛天。莫高窟276窟有反彈箜篌飛天一身，在莫高窟反彈琵琶圖形甚多，反彈箜篌僅見此例，該飛天頭飾雙髻，按巾衣裙，依托流雲置箜篌手背後，雙手反彈悠然自得，反彈樂器有悖於人體自然規律，實屬想像中的藝術造型。

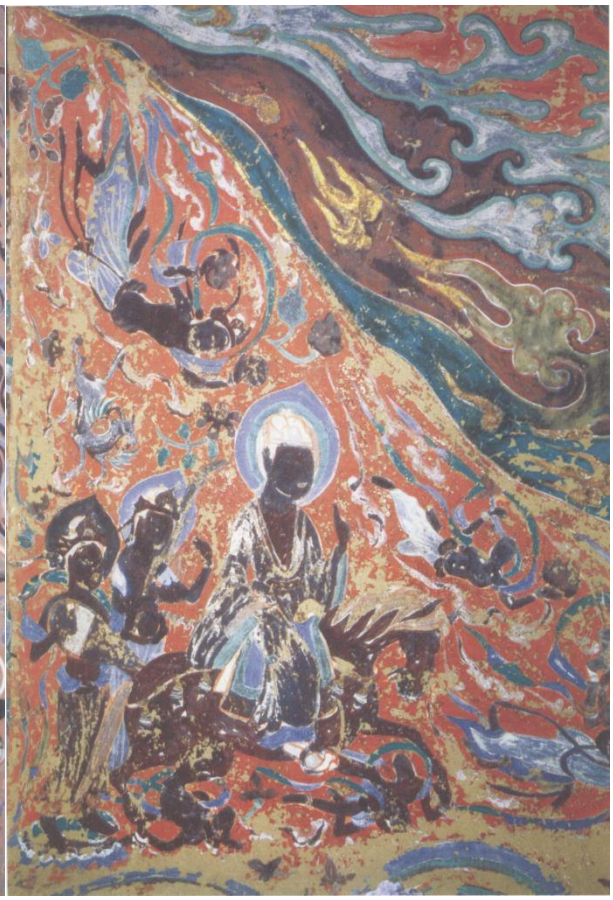
隋代的飛天表現形態豐富，繪畫技法也日臻成熟，造型不以線爲主，而是線、色并用。大量用顏色鋪排，色彩濃重，效果極其強烈。加之飛天多用幾種色彩排列出火焰紋樣襯托，顯得光輝爛漫，極富想像力。飛天群體構圖，使人感到隋代的洞窟琳琅滿目，確是飛天的世界。



3-3-4 獻花伎樂飛天

飛天在火焰紋背光上方的三角形空間飛行，袒裸上身。有的捧花盤供養，有的彈奏箜篌、琵琶、吹橫笛和笙，有聲有色。畫法是用粗重的黑線勾出面部，頭髮和寶冠並不用粗線勾勒，形成奇特的畫面效果。

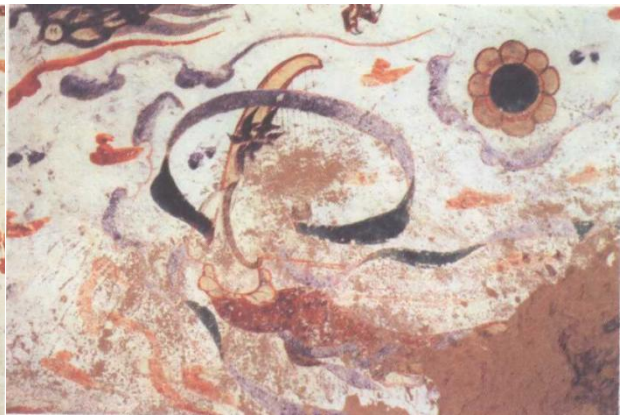
隋 莫高窟 420 窟 西壁龕內



3-3-5 「夜半逾城」中的飛天

佛傳故事「夜半逾城」中說，悉達多太子夜半騎馬飛越出城，入林修行，前有飛天引導，後有天女奏樂，下有天神似的飛天托著馬蹄飛行。畫面有動有靜，有張有弛，很富浪漫色彩。

隋 莫高窟 397 窟 西壁龕南側



3-3-6 反彈琵琶飛天（左）

飛天有鬍鬚，束髮髻巾呈花瓣狀，橫抱彈奏，背身演奏。在一排伎樂飛天中有意安排背身的形式，避免了構圖上的單調。

隋 莫高窟 276 窟 窟頂北坡

3-3-7 反彈箜篌飛天（右）

飛天頭束雙髻，背身彈箜篌，動作很寫實，飄帶飛揚，形像極爲瀟灑。敦煌壁畫中背身彈奏箜篌的圖像不多見。

隋 莫高窟 276 窟 窟頂北坡

第四章 在天宮自由翱翔

鼎盛期：唐、五代（西元 618—959 年）

(一)爲什麼大唐盛世造就了敦煌飛天的輝煌?

在中華文明發展的行程上，近三百年曆史的唐朝，是極其輝煌的一段歷史。從唐太宗以大唐皇帝和「天可汗」的雙重身份出現在歷史舞台上起，唐朝經濟、政治、軍事、教育全面走向發展、繁榮，其開放性、多民族性也爲後世難以匹敵。政治上，重建統一版圖。經濟上，江南社會經濟發展迅猛，南北經濟聯繫更加密切，農業、手工業、商業等各經濟部門在發展水平上都超越了以往的時代。農村、城鎮經濟都得到了顯著發展。長安成爲當時的國際性城市，揚州、泉州、廣州也成爲中外交流的窗口。科學技術方面，農業科學技術、手工業技術和建築業技藝都有長足進步。自然科學各領域和醫學發展不盡平衡，但都呈現出不斷開拓的廣闊前景。思想文化領域呈現繼承、總結、融匯和創新的態勢。整個社會洋溢著高昂進取之志與博大豪邁之情，務實而不乏浪漫，激越而不失冷靜。

4-1-1 龍門奉先寺全景

奉先寺位於河南洛陽龍門石窟西山南部。唐高宗之所建，始鑿年代不詳，上元二年（西元 675 年）完工，皇后武則天曾捐助脂粉錢兩萬貫。奉先寺是龍門石窟中規模最大、藝術精美、最具有代表性的大龕，充分顯示了唐代皇家石窟的恢弘氣派，體現了大唐帝國強大的物質力量和精神力量。

宗教的發展植根於社會的苦難，但宗教的大繁榮也往往依賴於強大的經濟基礎以及自身在理論與實踐上的積纍與創造。唐代佛教的隆盛，與此時國力的強盛、兼容並包的文化與宗教政策的實行以及統治者的倡導、扶植密不可分。國力的強盛，使寺院的經濟實力空前雄厚，國家、貴族乃至平民能夠給予教團更多的施捨，因而爲佛教的發展壯大提供了充足的物質條件。借此可以興建更多的寺院廟塔，可以刻印更多的經典，可以供給更多的僧侶安心譯經傳教，研究佛教理論，收養更多的信徒，舉辦更多的宗教活動，使佛教的影響迅速擴大。兼容並包的文化與宗教政策的實行，使各種宗教都得到較充分的發展，各宗教彼此皆可和平相處。統治者出於政治目的或自身信仰而對佛教的倡導、扶植，更直接地促進了佛教的繁盛。武則天崇信佛教，在佛教諸宗中最信華嚴宗[1]。在她的倡導下，華嚴宗在中唐紅極一時。唐憲宗崇佛媚佛，曾花巨資迎法門寺佛舍

[1] 華嚴宗：中國佛教宗派。因以《華嚴經》爲根本典籍，故名。又因實際創始人法藏號賢首，也稱賢首宗；該宗以發揮「法界緣起」的思想爲宗旨，

利入京供養，成爲全國大事。

4-1-2 玉飛天

唐，長 7.1 釐米，厚 0.7 釐米，現藏故宮博物院。

玉料呈青白色，局部有淺黃色沁。器半圓雕而爲，兩面形式和飾紋相同，皆以鏤雕和陰線飾紋法作一袒胸、身披雲帶、著長裙、赤足、下托三朵祥雲、呈飄浮於天際態的美女式飛天。飛天形象多以壁畫出現，以玉製作者，今所見最早遺物爲唐代品。

隨著佛教的繁盛，佛教藝術進入了鼎盛時期。遠在西陲邊城的敦煌，石窟壁畫呈現出空前輝煌的局面，大量的經變畫在竭力表現佛陀世界的理想空間。壁畫上佛陀位於天宇中心，以主尊地位，主宰上下四方。佛陀背後有光環，左右有侍從、弟子、神將、護衛簇擁，宮殿樓閣鱗次櫛比，前有橋廊曲池，下有露台樂舞，上有飛天盤旋繚繞，翩翩起舞，構成一幅理想的天國模式。不難看出，唐代出現的經變說法圖畫幅巨大，內容豐富，畫面所折射出的是當時以皇帝爲中心的宗法制度，喻示著至高無上的皇家權勢和等級森嚴的社會秩序，滿足了統治者的權力慾望。從某種意義上講，經變畫也是皇權的視覺標誌。由於經變畫的渲染沖淡了宗教氣氛，把佛教的概念中的抽像和神秘，轉人間的現實，驟然增強了世俗性。

又稱法界宗。起源於南北朝以來的華嚴學和毗盧、文殊、普賢崇拜，成熟於隋唐之際。把「一真法界」視爲世界一切現象的本源，用「法界緣起」說明現象間的關係，其中包括「四法界」「六相圓融」「十玄緣起」等說，認爲「一心」即是「理」，「一心」所起之現象是「事」，并用「理事互徹」解說世間和出世間種種關係，把「事事無礙」作爲認識的最高境界。

4-1-3 經變畫（拼接）

此鋪經變是觀無量壽經變。圖中建築模仿人間的宮殿建築而畫，強調對稱性。主尊結跏趺坐於須彌座上。左、右爲上座菩薩。主尊及上座菩薩身邊均有脅侍菩薩，呈眾星捧月狀。左右上座菩薩及其眷屬與佛陀身邊的脅侍菩薩共同襯托出佛陀的莊嚴妙相。另有一些菩薩跪坐於地，表示對佛的敬仰，顯示出其中的等級。

盛唐 莫高窟 217 窟 北壁

隨著洞窟數量的增加和繪畫技藝的提高，飛天的繪製技巧也隨之發展到了頂峰。各類壁畫題材在唐代都開始進入規範化和程序化的軌道，飛天成爲洞窟常規裝飾中必不可少的內容，出現在規定的區域，如藻井、龕內外、牆壁上端，呈現出鼎盛的局面。藻井紋樣中必畫飛天，多姿多彩，表現形式互不雷同。經變畫中也出現飛天，雖然僅爲經變畫的附屬內容，且大多隻局限在狹窄的橫幅中，或者偶然被畫進經變畫之內，但數量、形式得到了極大的豐富。

總而言之，唐代的飛天具有奮發進取、豪邁有力、奇姿異態、變化無窮的飛動之美，與唐代強大的國力、繁榮的經濟、豐富的文藝、開放的國策、奮發進取的時代精神是一致的。

4-1-4 散花飛天

飛天頭上梳髻，修眉細眼，肢體柔軟，一手托蓮花，一手散花，手勢生動，像女性；而橢圓形面龐上又畫著兩撇小鬍鬚，當爲男扮女裝。

初唐 莫高窟 322 窟 西壁龕頂

4-1-5 托花飛天

盛唐 莫高窟 172 窟 北壁

4-1-6 殿堂窟窟頂的飛天

初唐 莫高窟 329 窟

㈡爲什麼唐代人物畫使敦煌飛天轉變爲宮娥舞女?

中國早期繪畫，人物往往是創作的重要內容，漢代時人們信仰尊崇的神靈、地位顯赫的王公貴族，象徵富足的狩獵、農耕均被表現在壁畫和畫像石上。魏晉時人物畫方面出現了後人所謂的「晉尚故實」。肖像畫在這一時期已較發達，眾多畫家莫不以擅長肖像畫而名噪當時，例如謝赫擅肖像畫及仕女，顧愷之擅人物、道釋。佛道興盛，佛教寺塔、石窟壁畫大規模出現，佛教行像、卷軸畫也爲數不少，以至成爲繪畫的主流。隋代的繪畫風格，承先啟後，具有「細密精緻而臻麗」的特點。畫家筆下的人物，以形寫神的能力有所提高，特別在描寫貴族人物的儀容神態上取得了新的成績。

4-2-1 顧愷之繪洛神

東晉，現藏故宮博物院。圖爲顧愷之所繪《洛神賦圖》局部。

圖中僊女梳雙環高髻。衣物、飄帶採用高古游絲描。巾帶飄飄，極富動感。

唐代人物畫已成爲繪畫成就最高的一個門類。初唐時期的丞相畫家閻立本是唐代早期人物畫家的代表，也是由隋向唐轉變的津梁。及至盛唐時期「畫聖」吳道子出現，更使唐代人物畫達到了藝術的頂峰。專攻仕女畫的張萱、周昉，畫法精麗，多取材於貴族之家的仕女形象，體貌丰腴，用色鮮艷濃麗。此外，李真、孫位的「貌真」則代表了晚唐時期以真人爲描繪对象的肖像畫藝術水平。

魏晉時期和隋唐時期，在人物畫的表現上雖然都在追求刻畫人物的神情與氣韻，但是不同時代有不同的要求，表現技巧上也存在一定差異，因而繪畫具有不同風貌。如果說魏晉時期所追求的「骨氣」與「情思」還主要是在要求表現一種共通的理想氣質，而到唐代，在形象的塑造上，則要求表現人物的現實性格與具體神態，使人物畫進入了「備得人情」的境界。宗教題材也適應時代思想與審美的要求，反映更多的現實生活景象。唐代佛教深入民間，世俗民眾接觸最廣的佛教寺院，成爲當時畫家曲折反映生活與思想的畫廊。

4-2-2 周昉繪宮廷貴婦

唐，現藏遼寧省博物館。圖爲周昉所繪《簪花仕女圖》局部。圖中仕女高髻插花，面頰丰潤，衣著華麗。描摹精細，且獨具風韻，真實描繪了宮廷貴婦的形象。敦煌飛天形象深受宮廷貴婦的影響。

4-2-3 散花飛天

飛天在雲端雙手捧花飛翔，肌膚豐滿而白皙，是典型的中唐少女形象。巾帶舒捲自如，線條圓潤，紅褲綠帶和綠葉紅花相襯，色彩鮮明而簡約。

中唐 榆林 25 北壁

現存敦煌石窟中的唐代壁畫，受中原畫風的影響，提供了唐代宗教繪畫發展的基本面貌。此時壁畫中的飛天是歷經北涼、北魏、西魏、北周、隋代，在近三百年的時間裡，完成中國化歷程的飛天，是在本民族傳統基礎上，不斷吸收印度飛天的成分，融合西域、中原飛天藝術的成就，發展創作出來的飛天。其畫法較前代有了很大的改變，由浪漫、誇張步入現實，由天人轉變爲楚楚動人的宮娥舞女，粉壁丹青完全進入了人物畫的範疇，工筆勾勒，重彩平塗，形象鮮明，生動反映出中原人物畫發展的軌跡。

4-2-4 說法圖飛天

兩身飛天環繞綠樹，上爲少女散花，下爲童子供養，姿態生動，手勢靈活。

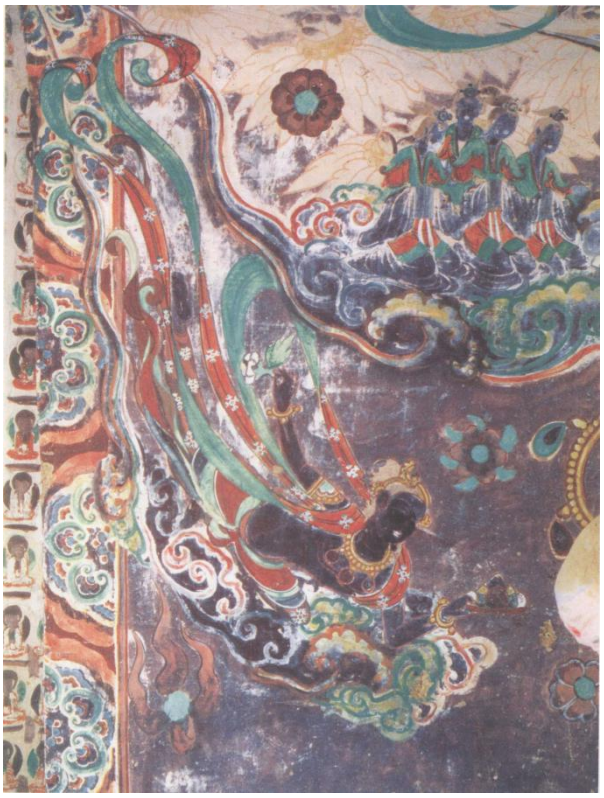
畫面以土黃色爲地，施以石綠、石青、白、黑和赭石色，淡雅而清新。

初唐 莫高窟 322 窟 南壁

4-2-5 觀無量壽經變中反彈琵琶樂舞（拼接）

人物面相丰腴，服飾華麗，具有唐代宮裝麗人的風貌。

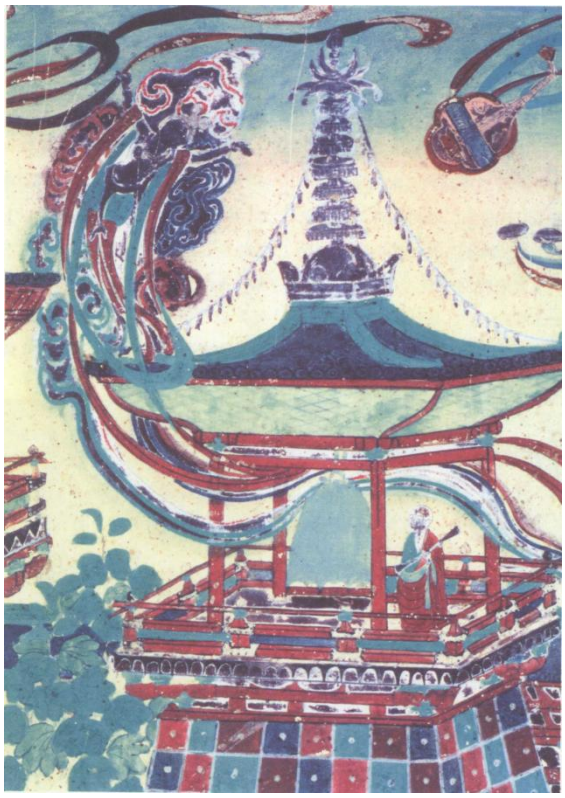
中唐 莫高窟 112 窟 南壁東側



4-2-6 獻花飛天

飛天豐肌秀骨，珠光寶氣，一手持蓮花花盤，一手拈牡丹花蕾，飛身而降。線描流暢有力，用色絢麗多彩，層層迭染，加金線提神，驚艷絕倫，表明盛唐飛天已進入工筆仕女畫範疇。

盛唐 莫高窟 39 窟 西壁龕內



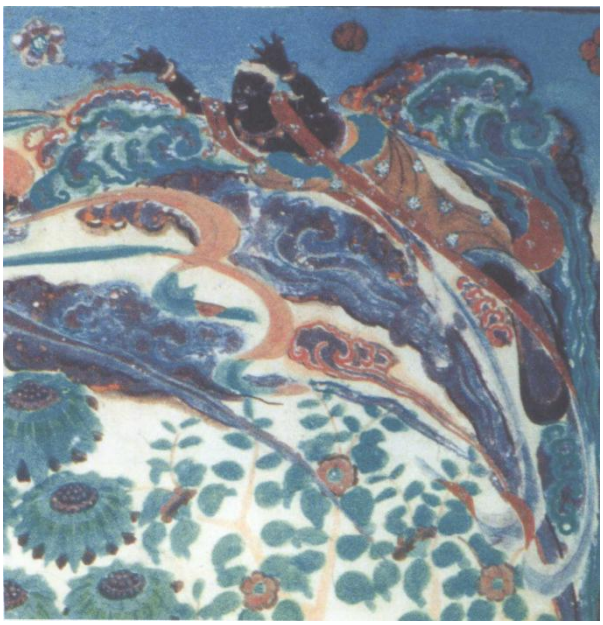
4-2-7 穿過鐘樓的飛天

飛天拖著長長的飄帶，蜿蜒穿越鐘樓，在祥雲的襯托下，伸展雙臂，顯出一副頑皮的樣子。鐘樓裡的比丘手握錘杵，正微笑地看著。人物的巧妙安排增加了畫面的情趣。

盛唐 莫高窟 217 窟 北壁

㈢唐代飛天如何再現世俗風情?

唐前期的飛天具有世俗化傾向。造型上貼近現實生活，甚至把飛天也繪成最具時尚的女性寫照，完全成爲中國寫實的仕女畫，有著鮮明的中原特色和民族風格。無論髮式、服裝首飾、衣裙飄帶，還是臉上的貼花，都反映了當時的社會習俗。不僅如此，飛天的臉型也轉爲中原的面孔，西域形像已蕩然無存，依然保存的飛天的基本特徵是半裸、露臂、赤足、帶有釧鐲裝飾等。據《唐書》記載，玄宗在宮中演練樂舞，即命少女裸露上身。天人與世人融合的形象，把佛界與人間的思想感情也融合在一起了，因此深受世人青睞，恆久不衰。具有代表性的洞窟有莫高窟329、331、320窟等。



4-3-1 散花飛天

飛天作揚手散花狀，嬉戲翱翔，姿態優美，神韻怡人，表達出歡樂的心情，爲敦煌飛天代表作之一，在現代裝飾、工藝品上被廣泛引用。

盛唐 莫高窟 320 窟 南壁

莫高窟329窟窟頂繪蓮花飛天藻井，中心繪一朵蓮花，周圍飛雲流動，四身飛天圍繞蓮花旋轉散花，順勢飛舞，長巾逶迤，姿態優美。藻井周圍，有十二身飛天樂伎持各種樂器，圍繞藻井旋轉飛舞。兩層飛天與蓮花、祥雲以及外圍的葡萄、卷草、聯珠紋，交映成趣，給人以五彩繽紛的感覺。這是飛天藻井很有特色的一幅圖案。在西壁開鑿的龕頂畫有佛傳故事「乘象入胎」和「夜半逾城」。空中飛天散花，追逐前進，帔巾飄帶迎風飛舞，天花亂墜，瑞氣浮動，將畫面裝點得五彩繽紛，氣氛祥和。

莫高窟321窟北壁繪西方淨土變，上部藍天空曠，彩雲飄蕩，天花亂墜，天宮的飛天帔巾飄揚，樂器不鼓自鳴[1]。樓閣高聳，飛天穿游其間，俯仰翻騰，勢若流星，表現出一派天宮極樂世界的空靈、和悅的景象。西壁佛龕上層兩側還有雙飛天畫面。南側的兩身雙飛天，肉體雖已變成絳黑色，但眉目輪廓及肉體姿態線條十分清晰，身材修長，昂首挺胸，雙腿上揚，雙手散花，衣裙飄帶隨風舒展，由上而下，徐徐飄落，好像兩隻在空中飛游的燕子，表現出瀟灑輕盈的動態之美。

[1] 不鼓自鳴：該詞出自佛經。竺法護譯《普曜經》中有「其王宮裡，箜篌琴瑟，箏笛簫茄，不鼓自鳴，演悲和音」。意爲佛國極樂世界處處有僊樂，無需人演奏，樂器自會發出美妙的聲音。古代敦煌畫工充分發揮藝術想像，將這一抽像的概念繪成具象的富有表現力的畫面。他們將樂器繪於壁畫的虛空處，器身繞以綵帶，類似飛天，以各種不同的組合形式，及凌空飄舞的形態，寓意天樂自鳴，襯托極樂淨土的歡樂祥和。（原註）

4-3-2 淨土世界裡的飛天

在阿彌陀經變中，寶幢、樓閣、花柱、祥雲間有赴會菩薩端坐蓮台乘雲而降，空中飄蕩著不鼓自鳴的樂器。在這樣一個極樂場面中，更少不了飛天穿梭其中。他們或捧供品，或持香爐，前來禮佛，長裙彩巾在藍天飄逸，顯得更加絢麗多彩。

初唐 莫高窟 321 窟 北壁

莫高窟320窟南壁的千佛之中，有一鋪阿彌陀經變。在阿彌陀佛頭頂華蓋的兩側，畫有四身相對稱的飛天。飛天相互追逐，一個在前，揚手散花，反身回顧，一個在後，舉臂緊追，前後呼應，表現出一種既奮發進取，又自由輕鬆的精神境界和飛動之美。飛天的四週彩雲飄浮，香花紛落，既表現出飛天對佛的供養，又表現出佛國天堂的自由快樂。雖然因歲月侵蝕，顏色氧化蛻變，形成黑色肌膚，被後人稱作「黑飛天」，但其姿態輕盈，人體比例準確，線描流暢有力，色彩豐富艷麗。這幅唐代飛天中的傑作，常被現代裝飾工藝品採用，成爲敦煌的標誌性圖案之一。

4-3-3 飛天蓮花寶珠紋華蓋

盛唐 莫高窟 129 窟 西龕內

4-3-4 飛翔而下的飛天

飛天雙手合什，駕雲而下。巾帶上飄，表現出飛翔而下的態勢，極其生動。

初唐 莫高窟 321 窟 北壁

4-3-5 展臂飛天

在法華經變中，佛寶蓋上的樹梢間，飛天展臂飛翔，手勢柔軟，巾帶繞腕，形成流動的線條。

盛唐 莫高窟 103 窟 南壁

4-3-6 「乘象入胎」中的飛天（拼接）

佛傳故事「乘象入胎」中，飛天爲菩薩投胎表示慶賀。一身雙手捧花盤，其他三身演奏琵琶、笙和方響，一邊演奏，一邊回望，人物關係相互呼應。線描和暈染結合，顏色對比鮮明，富於變化。

初唐 莫高窟 329 窟 西壁龕頂

㈣爲什麼中唐時期敦煌飛天的數量驟減?

唐天寶十四年（西元755年），安史之亂爆發。朝廷被迫調動包括敦煌在內的河西、隴右以及北庭、安西等西北各地的精銳部隊入援內地，西北邊防空虛。原居於青藏高原的吐蕃乘機進犯河西，逐步佔領了隴右及包括敦煌在內的河西地區。此後長達六十七年的時間，敦煌處於吐蕃的統治之下。這段時期在敦煌歷史上爲中唐，也稱吐蕃時期。此間吐蕃在河西地區的施政及當地的社會、經濟與宗教文化狀況，兩《唐書》及其它史書都絕少記載。有時雖偶有提及，也往往語焉不詳，且失之傳聞。敦煌石窟藝術和藏於敦煌藏經洞的文獻爲瞭解這段歷史提供了彌足珍貴的資料。

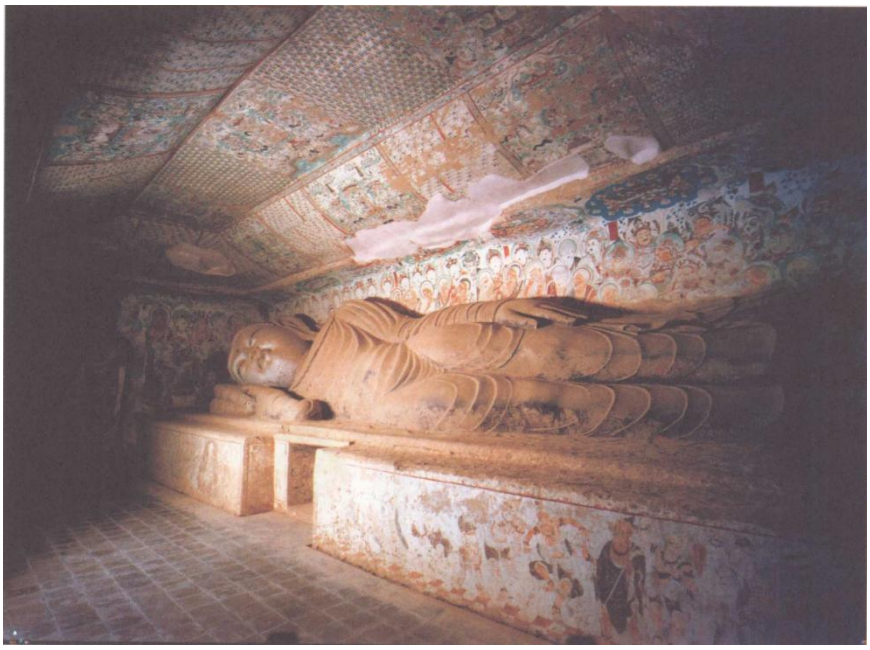
4-4-1 吐蕃讚普禮佛圖

讚普位居各國王子的首位，其後爲侍從以及各國王子。讚普戴朝霞冠，著左衽素色交領藏袍，長袖垂地，腰束帶，赤足。侍從系抹額，分別著素色、團花紋、海浪紋交領藏袍。吐蕃人崇佛，因此這一時期的洞窟壁畫中出現了許多吐蕃人的形象。

中唐 莫高窟 237 窟 東壁

吐蕃統治者篤信佛教，曾在敦煌大興法事，廣度僧尼，由來自吐蕃本土的高僧大德管理敦煌佛教並參與政事。遺留的吐蕃時期的文書、寫經等證明了這一點。此期莫高窟的開鑿也進入了一個新的發展階段。屬於這一時期的洞窟很多，據統計，新開洞窟57個，補繪前代洞窟近20個，後代重繪約11個，即今天莫高窟所留吐蕃時期的洞窟近90個。比較有代表性的洞窟有莫高窟112、231、237、159、360、261窟等，繪有飛天的重點洞窟有莫高窟158、112窟。

莫高窟158窟與盛唐的148窟相似，也是一個涅槃窟。此窟平面呈長方形，中央爲一床台，台上塑釋迦牟尼入滅像。在西壁涅槃經變中繪有飛天一身。此飛天雙手握七寶瓔珞，從七寶大蓋之間乘彩雲急驟而下，飛向佛涅槃處。《大般涅槃經》云：「釋迦入滅之際，於是時傾七方世界一切諸天，徧滿虛空，哀號悲嘆……，於上空中復雨無數天幢、天幡、天瓔珞、天軒蓋、天寶珠徧滿虛空，變成寶台。」飛天的出現，形象地表現了在佛涅槃之時諸天眾於空中供養的情景。

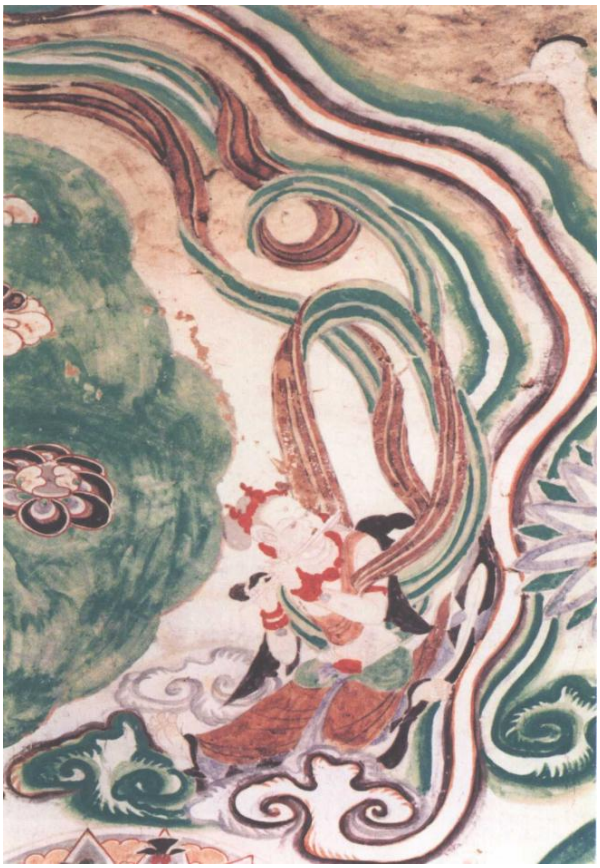


4-4-2 中唐 莫高窟 158 窟 內景

窟室平面呈橫矩形，窟頂呈盝形。主室寬 16.6 米，深 7.4 米，頂高 6.55 米。西壁佛床上有釋迦牟尼涅槃像，面相端莊安詳。塑像長 15.6 米，是敦煌石窟最大的涅槃像。在涅槃像的左右及背後，繪畫由弟子、菩薩、各國王子、天龍八部等構成的舉哀圖。

莫高窟112窟南壁繪金剛經變，在寶蓋下畫兩身飛天，相對飛舞，散花供養，飛天結雙髻，爲童子狀，巾帶上揚似疾飛而下。

由於吐蕃人崇尚佛教，故而敦煌的漢唐文化及佛教寺院得到保護和發展。但吐蕃信仰的佛教教派是密教，因此密教在敦煌成爲優勢。壁畫內容中密教圖像驟增，相對來說飛天的數量大減。飛天中出現吐蕃人形象，高鼻、寬顏、細眼，在服飾中也有一定的反映。飛天繪製工整，多爲白描敷彩，畫法簡潔明快，膚色淺淡，染工精緻，偏於清淡，技巧嫻熟，形成規律。主要表現還是漢族畫工風格。



4-4-3 吹笛飛天

飛天面相豐圓，頭戴花冠，身飾項圈、臂釧、手鐲，披條紋綵帶，在雲朵的襯托下，邊吹橫笛，邊舞蹈，婀娜秀美。手指按孔動作描繪得惟妙惟肖。

中唐 莫高窟 158 窟 西壁

4-4-4 起舞飛天

在金剛經變中，菩提樹下方有兩身飛天繞寶蓋對飛，頭梳雙髻，面圓俊美，披彩巾，舞動雙臂，氣氛歡樂祥和。

中唐 莫高窟 112 窟 南壁

4-4-5 散花飛天

在山川流雲之間，飛天束結高髻，戴花冠，袒裸上身，形體健美，身佩飾項圈、臂釧，雙手高舉托花供養。長飄帶自雙肩滑下，飄逸自然。

中唐 莫高窟 159 窟 西壁

4-4-6 持瓔珞飛天

飛天手持七寶瓔珞彩練，騰雲飛翔至佛上空。空中出現的珍禽異獸，反映了中國神話的滲透。

中唐 莫高窟 158 窟 西壁

㈤晚唐、五代的飛天衰落了嗎?

晚唐時期，在敦煌地區爲歸義軍時期。敦煌人張議潮於西元848年率軍起義，平定河西，結束了吐蕃對瓜、沙二州的統治。其後派出多路使者分道向唐廷表示歸降，以求盡快確定與唐朝的隸屬關係。西元851年，唐廷在沙州設歸義軍節度使，任命張議潮爲節度使、十一州觀察使，敦煌復歸唐王朝，進入歸義軍時期。中原的五代時期，朝廷衰微，北方大部分地區被少數民族佔領，唯獨敦煌一地保持著以沙州、瓜州爲中心的漢族地方政權，維持著與中原王朝的聯繫。西元915年前後，曹議金接管了歸義軍政權，開始了曹氏統治敦煌的時期。曹氏家族一方面大力推廣佛教，另一方面與于闐聯姻，使瓜、沙二州出現一片和睦、安寧的景象。

敦煌世家大族以「慶寺」「報恩」等爲由，大量開鑿洞窟。在窟內的經變畫下，往往描繪全體家族成員

及其部屬群像，形成浩浩蕩蕩的供養人行列，人物形象高大，比擬真人。這反映出敦煌世家豪族雄厚的經濟實力和信仰熱情，同時也把神聖莊嚴的佛窟變成炫耀自己家族實力的「家窟」。但洞窟中的壁畫強調各種經變，使原來大幅經變畫縮小，比較繁瑣，甚至一窟之內出現十多鋪經變畫，失去整體感和雄渾之勢。飛天畫也進入了衰落階段。

4-5-1 散花飛天

兩身橫向飛行的飛天，上方一身服飾華麗，下方一身爲梳雙髻少女，面相豐滿，雙手散花，衣著簡樸，矯健而有生活氣息。以紅色暈染臉頰和身體肌膚，線條清晰流暢，繼承了唐代畫風。

五代 莫高窟 61 窟 背屏

4-5-2 散花飛天

飛天爲菩薩裝束，一手托蓮花，一手拈花蕾，仰臥在彩雲中飛舞。此時敦煌的飛天進入程序化，風格單一。此圖雖工整，但云朵、飄帶、服飾及至面部表情都有圖案化傾向，缺乏生命氣息。

五代 莫高窟 468 窟 西壁

首先，由於密教經變畫的興起，飛天的數量大大減少，有的洞窟甚至不繪。繪有飛天的洞窟中，飛天在壁畫中所佔的比重也顯著減弱。晚唐現存飛天的洞窟有莫高窟161窟，五代尚存飛天的典型洞窟有莫高窟468、61以及100、98窟。

莫高窟161窟藻井四週共繪十六身伎樂飛天圍繞，演奏琵琶、腰鼓、篳篥等樂器，在翻滾的雲層中盡情作樂。莫高窟98窟是曹議金開鑿的功德窟。此窟規模宏大，氣勢雄偉，但飛天數量很少，甚至藻井中都不畫飛天，僅偶見於經變畫中，如南壁法華經變中畫有飛天托帶長巾凌空起舞。莫高窟61窟窟頂繪散花飛天，畫面很精彩。另外在如意輪觀音寶蓋上方，畫飛天兩身，手持天花，神態矯健活潑，其雙頰略施淡彩暈染，富有生氣，爲同時代飛天中難得的佼佼者。

4-5-3 于闐公主供養像

公主身著高貴的唐制禮服，頭戴高聳的大型蓮花鳳冠，上有花釵步搖，身穿翟衣和帔巾。鳳冠和項飾上鑲滿翠玉寶石。臉部倣彷漢裝，精心化妝和貼花鈿，既大且密。整個裝束高貴而艷麗，表現出顯赫的身份和地位。從右上榜題可知其爲于闐國王李聖天的第三女，後嫁給沙州歸義軍節度使曹延祿爲妻，是反映當時敦煌地區族際通婚的珍貴資料。

五代 莫高窟 61 窟 東壁

其次，由於此時壁畫世俗性加強，出行圖、經變畫中大量出現市井生活，影響到飛天的創造，使飛天的形象宛如當時婦女的寫照。飛天造型全爲女性，頭梳單髻，顏面秀美，朱唇微點，情態婉委，帔巾飄逸，衣裙、巾帶交代清晰，一派淨土僊女模樣。雖然其形象尚保留著唐代畫風，表現出嫻熟的工筆仕女畫的風範，但已遠不如唐代時富麗。

五代時的畫風是晚唐的繼續，在焦墨中略施微染的壁畫技法，在莫高窟被廣泛採用。這種畫法色彩艷麗，勾線剛勁。飛天的繪製也採用這種技法，使人物形象的處理都很精到。但技法上的強健表現力，卻掩蓋不住藝術上的蒼白。晚唐飛天畫已趨於程序化，有創新意境的佳作銳減，甚至許多洞窟使用一個粉本[1]，毫無新意。

[1] 粉本：畫稿的別稱。據清代方熏所記：「畫稿謂粉本者，古人於畫稿上加描粉筆，用時撲入縑素，依粉痕落墨，故名之也。」指在墨線勾好底稿上，沿墨線刺小孔，其後覆在紙或者絹上用粉撲打，然後可依粉痕落墨。這是古代勾畫稿子的一種方法。即清代李修易在《小蓬萊閣畫鑒》中所說：「唐宋人作畫，先立粉本，慘淡經營，定其位置，然後落墨。」

4-5-4 觀音飛天藻井

晚唐 莫高窟 61 窟 窟頂

4-5-5 伎樂飛天（拼接）

飛天各持樂器，有腰鼓、鼗鼓、琵琶和海螺。

爲使構圖豐富，不單調呆板，將一身飛天頭向下倒飛，從而也表現天際遼闊，飛翔的自由與歡暢。

晚唐 莫高窟 161 窟 窟頂南坡

4-5-6 五代莫高窟 61 窟內景（拼接）

此窟爲五代時沙州統治者曹氏家族的功德窟。主室寬 12.95 米，深 14.1 米，頂高 9.5 米。規模宏大，南北壁各畫經變五鋪，東壁兩邊畫維摩詰經變。南北壁及東壁下部畫有曹氏家族女眷的等身供養像共四十八身。

第五章 消逝在天際的輕歌曼舞

衰落期：宋、西夏、元（西元 960—1368 年）

(一)爲什麼宋朝宮廷畫院消弱了千里之外的敦煌飛天創作?

宋代壁畫中，飛天繪製的整體趨勢是逐漸走向衰落。不僅飛天畫的數量減少，而且造型缺乏活力，精神凋渙，有些甚至是風骨孱弱，飛動無力，寡情乏韻。究其原因：一是連年戰亂，民不聊生，難以喚起人們歡樂的情緒，而且營建石窟的財力也受到影響。二是佛教密宗興起，密宗推崇彌勒和觀音信仰，在造像中少有飛天出現。還有重要的一個原因是曹氏追隨北宋宮廷的體制在瓜州建立的畫院，使飛天的繪製走向程式化，缺乏新意。

5-1-1 僊女乘鸞圖

南宋，縱 25.3 釐米，橫 26.2 釐米，現藏故宮博物院。圖中僊女乘鸞鳳遨遊長空，回首遙望月宮中的玉兔桂樹。僊女服飾華麗，衣帶隨風飛舞，更顯得僊姿飄逸。用筆精細，勾線細膩流暢，設色鮮艷濃麗，意境優美。

5-1-3 玉飛天

宋或遼，長 7.5 釐米，厚 0.7 釐米，現藏天津博物館。玉料呈青黃色。飛天鏤雕加陰線刻紋而爲，作頭戴蓮花冠，身披雲帶，著緊身連衣裙，下托祥雲，呈空中飄遊態。

北宋立國之初，繼承了五代西蜀、南唐的遺制，建立了較爲完備的畫院機製，當時稱爲「翰林圖畫院」。大批在西蜀、南唐等政權中供職的畫家們隨故主進入北宋畫院，開始爲北宋政權服務。如來自西蜀的畫家黃筌、黃居寀、趙元長、高文進等，來自南唐畫院的王齊翰、周文矩、厲昭慶、顧德謙等。由於他們的到來，使北宋畫院得以在一個很高的層次上起步，爲其後來的發展奠定了堅實的基礎。北宋末年徽宗趙佶當政時期，北宋畫院發展至極盛，形成完備制度。

5-1-2 四川安岳宋代飛天石刻

此時，雖然西北、西南地區大多處於少數民族統治之下，但瓜、沙二州的歸義軍政權卻始終保持與中央政府的聯繫，接受中央的誥封。在曹氏家族所管轄的敦煌地區，中原文化仍然佔據著優勢，中原藝術的影響仍然起著主導作用。曹氏政權更是追隨北宋宮廷體制，在瓜州設立了畫院，負責營建洞窟。畫院設立初期，在線描造型上頗有魄力，豪放、丰潤、富於變化，特別在人物面部塑造上，筆力勁挺，神采奕奕，具有內在的力量。但到曹元忠以後，線描變得柔弱無力，藝術修養不足，而整體效果卻表示了畫院的統一，程式化嚴重。

5-1-4 捧珠飛天

飛天面相豐圓，長眉修目，戴寶冠，梳高髻，斜披大巾，下著長裙，兩手捧金光閃閃的摩尼寶珠。

造型優美，畫工精細，不失爲宋代佳作。

宋 莫高窟 76 窟 北壁

院體壁畫中的飛天一般面相豐圓，神情持重，身材窈窕如少女，菩薩裝束，斜披帔巾，飄帶飾有條紋。造型多以線取勝，勾線勁健流暢，基本爲白描人物，僅在飾物、裙、巾帶上敷彩，色彩以石綠、赭紅爲主要用色，冷暖相濟，簡潔雅致。典型的有莫高窟76窟、榆林窟26窟中的飛天。

莫高窟76窟飛天繪於環窟四週。這些飛天，身臥彩雲，手持各種樂器和花盤，頭梳高髻，戴花冠，束繒帶，佩飾耳環、手鐲、項圈、臂釧，腰下著寬腳長褲，飾有羽翼狀牙邊。飄帶用石綠表現向背兩面，眼睛畫紅弧線突出眼珠，手指和腳趾多一道弧線，雲彩的裝飾性很濃，但流動縹緲的動感性不足。在用線上頗見功力，是院體畫中的代表作。

5-1-5 童子飛天

童子飛天頭梳雙髻，裸身形，下穿短褲，捧著供品和鮮花，被蓮葉似的雲彩托起，徐徐降落來禮佛。造型活潑可愛，巾帶正反兩面深淺兩種顏色暈染，形成一種特別的效果。

宋 莫高窟 76 窟 東壁

此窟中的八塔變[1]繪有童子飛天，乘彩雲從天而降。童子裸身形，僅穿短褲，光頭或梳髻，手捧蓮花、花盤、法器，散花供養。直接用赭紅色勾畫，未用墨線，因人物很小，畫得較概括，缺少細部。

榆林窟26窟的飛天畫在淨土變中，在花樹和寶蓋兩側，各有一身小飛天乘雲而下。飛天爲女童子相，頭垂環髻，雙手捧大朵蓮花。人物以墨線勾畫，襯赭紅色地，形象鮮明而突出。

[1] 八塔變：又稱「八塔變相」。依據宋譯《佛說八大靈塔名號經》和印度波羅王朝流行的八相圖而繪。畫中以八座寶塔象徵佛陀的八大聖跡，代表佛陀一生事蹟。八座寶塔的名號分別是：第一迦毗羅衛城藍毗尼園是佛生處；第二摩伽陀國尼連禪河邊菩提樹下佛證道果處；第三迦屍國波羅奈城轉大法輪處；第四舍衛國祇陀園現大神通處；第五曲女城從忉利天下降處；第六王舍城聲聞分別佛爲化度處；第七廣嚴城靈塔思念壽量處；第八拘尸那城娑羅林內大雙樹間入涅槃處。敦煌出現這種由印度八相演變成八塔的形式，與宋、西夏時期華嚴思想和密教在敦煌的傳播與流行有關。

5-1-6 捧珠雙飛天（拼接）

兩身飛天相對共捧一大摩尼寶珠。飛天服飾華麗，多珠寶飾物，其造型、勾線均體現出時代風格，設色爲冷色調，以青、綠、灰色爲主。

宋 莫高窟 76 窟 南壁

5-1-7 佛寶蓋飛天

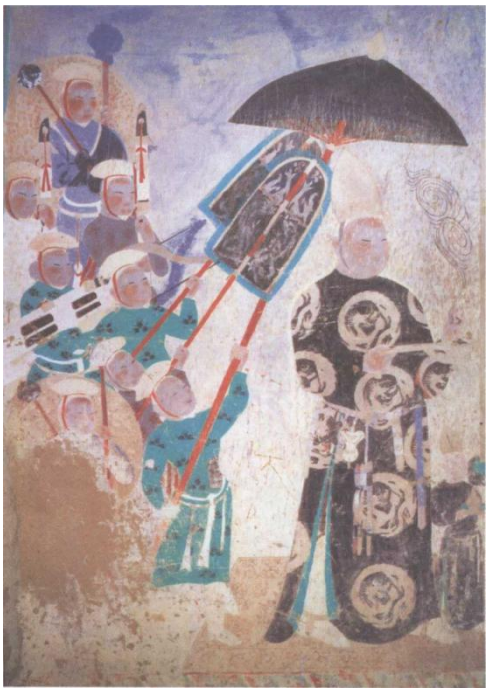
淨土變中的佛寶蓋兩側，飛天駕雲繞行而下。其面相短圓似女童子，額上有吉祥痣，頭後梳雙髻，雙手捧花供養。墨線勾輪廓，以石綠、赭紅和白色爲主色調，風格鮮明。瓔珞華蓋之華麗有五代之遺風。

宋 榆林窟 26 窟 北壁

㈡回鶻、西夏如何創作了具有少數民族風格的飛天?

回鶻是今維吾爾族與裕固族的共同祖先。晚唐時已成爲西域、河西地區的定居者。9世紀30年代，回鶻內部發生分裂，其中一支奔河西。9世紀中葉河西地區尚在吐蕃貴族控制之下，因而遷徙到河西地區的回鶻隸屬吐蕃。西元848年，張議潮利用吐蕃內訌，舉行反吐蕃大起義，向唐朝奉獻瓜州、沙州等十一州的地圖和戶籍，唐封其爲沙州節度使，河西回鶻一度劃歸張氏管轄。約西元890年，河西回鶻攻佔甘州（今甘肅張掖），移可汗帳於甘州，便以此爲中心建立甘州回鶻政權，逐漸把勢力發展到河西走廊的西端。10世紀初，隨著吐蕃勢力日益削弱，甘州回鶻勢力向東又控制了河州（今甘肅臨夏東北）、蘭州等要地，向西則威脅瓜州、沙州等

地，與統治該地的張承奉小王朝發生戰爭。西元911年議和，張氏小王朝尊稱甘州回鶻可汗爲父，遂名存實亡。後來繼承張氏的曹議金雖曾於西元920年自稱大王，但仍依附甘州回鶻。其政權大體存在一個半世紀，統轄範圍，東起靈州，西至玉門、安西一帶，建立了獨特的回鶻文化。



5-2-1 回鶻國王供養像

回鶻王頭戴尖頂高冠，組纓系頷，身著皂色圓領團龍紋錦袍，窄袖，腰束蹀躞帶，下穿長靿六合靴。隨後的侍從頭戴平頂扇形便帽，後垂髮辮，身著大褶衣，內著白袴，腰束蹀躞帶，穿靴。莫高窟五代洞窟中出現眾多回鶻貴族的供養像，表明回鶻文化在敦煌的滲透。

五代 莫高窟 409 窟 東壁

黨項爲北方遊牧民族，原屬西羌一支。唐代，黨項族拓跋部首領歸附唐朝，賜姓李。8世紀初，吐蕃強盛，黨項被迫向甘肅和陝西北部一帶遷徙。黨項族的遷徙持續了百年才逐漸穩定下來。至晚唐時割據有夏、綏、銀、宥、靜五州。五代時期，先後臣屬於五代及北漢諸朝。北宋建立初，依附宋、遼兩朝，並積極爲建立獨立政權做各項準備。12世紀初，黨項與甘州回鶻發生了爭奪河西走廊的長期戰爭。1028年，黨項軍隊攻陷甘州，佔領了整個河西走廊。佔領河西後黨項族立大夏國，在短短的二百年間建立起了獨特的西夏文化。

5-2-2 獻花伎樂飛天（拼接）
在裝飾華麗的垂幔下，兩身飛天一捧花供養，一彈箜篌，箜篌的每個部件都交代得很清楚。
畫面裝飾華麗，衹是彩雲畫得過於程序化。
西夏 莫高窟 327 窟 窟頂南坡

回鶻文化具有北方草原遊牧民族的文化傳統，又深受突厥、粟特、漢文化的影響。原信仰薩滿教，後信仰摩尼教。西夏文化則受到中原漢族及遼、金、回鶻、吐蕃等農、牧文化的影響，有獨特的文字，同時信奉佛教。

回鶻、西夏時期敦煌地區新開石窟不多，多爲改建。在莫高窟和榆林窟，均留下很精彩的遺跡，反映出回鶻、黨項族藝術強調裝飾性的特點。例如西夏洞窟，常見的壁畫風格爲團花錦地，畫千佛；受回鶻影響的洞窟，畫曼荼羅[1]。從此時繪製的飛天也可看出這一特點。

[1] 曼荼羅：梵文 Mandala，亦譯作曼陀羅。原指密教在修「秘法」時，爲了防止「魔眾」的侵入，在修法處劃一圓圈，或建立方形、圓形的土壇，上面供奉佛或菩薩，即爲密教所特有的曼荼羅。土壇和供奉的佛或菩薩，是曼荼羅的本體；聚集的諸尊德形成一大法門，是曼荼羅之義。曼荼羅可根據供奉佛、菩薩的具體情況分爲四種，即所謂的「四曼爲相」。繪製諸佛、菩薩的形象者稱爲大曼荼羅。繪製諸佛、菩薩所結手印、所持器杖者稱爲三昧曼荼羅。書寫諸佛、菩薩的種子真言以代表諸佛、菩薩者稱爲法曼荼羅，或稱爲種子曼荼羅。樹立諸佛、菩薩的立體形象者爲羯磨曼荼羅。密教最重要的兩部大曼荼羅，是被稱爲「金胎兩部」的金剛界曼荼羅和胎藏界曼荼羅。據《金剛頂經》把金剛界用圖繪表示，稱爲金剛界曼荼羅。金剛界曼荼羅由九個小曼荼羅組成，故又稱九會曼荼羅。胎藏界曼荼羅是據《大日經》將胎藏界以圖繪表示，由十二院組成。

5-2-3 伎樂飛天

飛天梳高髻，戴寶冠，有頭光，面相豐滿，丹鳳眼，斜披天衣，下著裙。一彈琵琶，一彈箏，生動和諧。人物體健腿短，有西夏造型特徵。線描精細，設色淺淡，是西夏的傑作。

西夏 榆林窟 10 窟 窟頂西坡

回鶻時期的莫高窟97窟，西壁繪有童子飛天，頭飾兒葡萄髻，面相白淨，軀體肥胖，眉眼上斜，高鼻，小嘴，手臂有臂釧手環，腰束兜肚，腳穿紅靴，一手執花盤，一手散花，表示對佛供養，綵帶飄揚，自空急飛而下，在雲層中飄逸自如。此飛天造型與遷入高昌地區的回鶻壁畫風格相似。

西夏時期的榆林窟10窟，主室壁畫均毀，唯存窟頂西夏畫九佛藻井及西坡下沿畫伎樂飛天九身。背景爲彩雲、珠寶、花卉。飛天皆束高髻，戴寶冠，著天衣絳裙，手持各種樂器，有手鼓、腰鼓、拍鼓、笛、箏、琵琶、胡琴等。人物體健腿短，有西夏造型特徵。

5-2-4 散花童子飛天

菩提寶蓋兩側畫環繞飛翔的童子飛天。寶圓臉，細眉眼，剃頭兩側梳小辮，額前有紅頭繩，身著背帶團花衫，光腿，腳穿紅色短靴，身系紅腰帶。人物形象和服飾都反映出遊牧民族的特徵。

回鶻 榆林窟 97 窟 西壁龕內

5-2-5 伎樂飛天

兩身伎樂飛天高髻花冠，天衣長裙。一側身回首吹鳳笛，一高舉拍板和之，形象生動。樂器畫得逼真，與人體的比例也很協調。

西夏 榆林窟 10 窟 窟頂西坡

5-2-6 西夏供佛童子

童子頭頂髡發，前額及兩鬢留一週短髮，身著盤領窄袖旋襴，帛帶束腰，烏皮靴。前後各有二侍從，老者繫頭巾，著缺胯衫，小口袴；少者頭頂髡發，前額及兩鬢留一週短髮，耳後各留一綹長髮，下垂至肩。身著缺胯衫，下著縛袴，裹行縢，二侍從均穿麻鞋。

西夏 榆林窟 29 窟 南壁

㈢神秘的密教盛行飛天嗎?

密教是大乘佛教的一個教派——秘密佛教的略稱。密教自稱是受法身佛大日如來（梵名Mahā vairocana，又稱毗盧舍那佛）深奧秘密教旨傳授，爲「真實」言教，故稱「密教」。密教將其它佛教派別的教義，都視爲釋迦牟尼佛公開宣講的佛法教義，故稱之爲「顯教」。

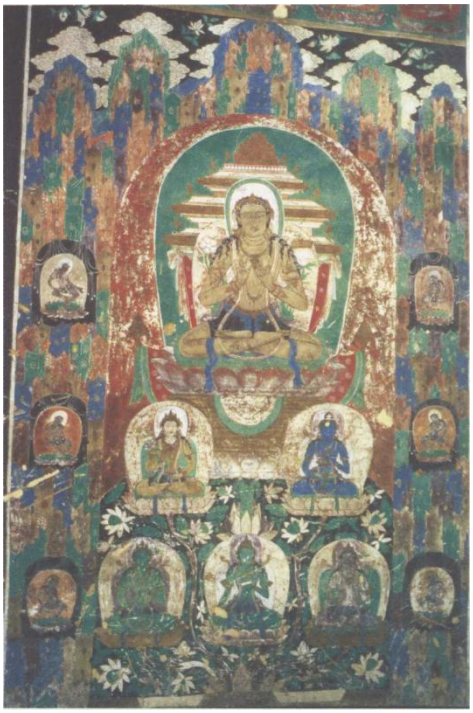
密教起源於西元2世紀，是大乘佛教與印度教和印度民間信仰融合的產物，也是大乘佛教進一步神秘化、通俗化、世俗化的結果。密教在印度出現不久，即於西元2世紀後半葉，隨著大乘佛教陸續傳入中國。據研究，傳入中國的路線有三條：一條是從陸路經中亞沿絲綢之路傳入漢地；一條是由印度經尼泊爾翻越喜馬拉雅山脈傳入西藏；一條是由印度阿薩姆通過上緬甸，再由上緬甸進入雲南大理地區（另一說是從西藏地區直接傳入雲南大理地區）。通過絲綢之路傳入中國的密教，因其主要是在漢族居住區或漢族雜居的地域內傳播，汲取了許多傳統漢文化成分，形成一種新的密教形態，學術界稱之爲漢傳密教，簡稱「漢密」。西元7世紀中葉

由印度傳入西藏的佛教密教，與當地原有的宗教——苯教和民間信仰相融合，形成了既不同於印度密教，又不同於漢傳密教的另一密教分支，被稱爲藏傳密教，簡稱「藏密」。

5-3-1 元代藏傳密教洞窟

莫高窟 465 窟是元朝敦煌石窟藏傳密教最具代表性的洞窟，保留了豐富多彩的典型藏傳密教壁畫。窟頂和四壁滿繪壁畫，內容都是根據藏傳密教的經典和儀軌繪製的，該窟四壁共繪製長方形曼荼羅十一幅，從內容上看，藏傳密教不同派別的主尊共處一窟，還出現多幅男女雙身像，成爲敦煌地區首次出現的純粹爲藏傳密教無上瑜伽密洞窟。

密教在隋代以前就在敦煌地區傳播，但直到隋代才開始爲時人接受，而影響卻極其有限。自初唐以後，大量密典被漢譯或重新漢譯，其中不少密典在敦煌藏經洞有寫本，無疑是密教在敦煌地區廣爲傳播的證據。整個唐代以及五代、宋初，密教經典不僅種類越來越多，而且不少密教經典還把諸多原來屬於顯教的神祇及其功能移植到密教經典中，使得密教神祇的地位越來越高，誦持密典、供奉密教神祇所獲得的功德遠遠多於顯教，因而密教的影響也就越來越大。再加上倍受唐朝皇帝敬重和推崇的密教大師不空曾於天寶年間在河西弘法、譯經，更大力刺激敦煌漢傳密教進一步發展，並推動漢密逐漸走向繁盛。



5-3-2 白度母曼荼羅

白度母系藏傳密教二十一救世度母之一，曲髮披肩，端莊秀麗，著重裙，結跏趺坐在蓮花座上。上方爲五方佛，下畫蓮池及五菩薩。兩側山中開六龕，內有修行菩薩，舞姿生動。

元代 榆林窟 4 窟 南壁

然而，隨著更神秘、更深奧，因而具有更大吸引力的藏傳密教於西夏中、晚期傳播於瓜、沙二州後，漢傳密教也就逐漸衰敗。而藏傳密教則由於西夏和蒙元皇室的扶持，獲得了長足的發展，藏傳密教的藝術形象不僅出現於敦煌石窟，而且徧佈長城內外、大江南北。

敦煌藏傳密教藝術中無飛天，漢傳密教藝術中現存的飛天也不多。畫在莫高窟148窟的六臂伎樂飛天，是唐代漢傳密教的遺跡。莫高窟中多頭、多目、多臂的密教飛天很少，此身六臂飛天爲其中代表。這身飛天因變色已不清晰。但從造型、衣飾、動態上看，完全是盛唐風格。頭戴月牙珠冠，臉型豐滿，上體裸露，胸飾瓔珞，臂飾寶釧，腰繫長裙，身有六臂。其頭上兩臂，上舉擊鐃；中間兩臂，一手吹橫笛，一手搖銅鈴；胸前兩臂，手彈琵琶。以蹲踞式，由上而下，順風飛行，背後長帶飛舞，胸前彩雲飄旋。飛行動勢自由輕鬆，雖然身有六臂，但姿態十分優美。

5-3-3 六臂飛天

飛天肩生六臂，演奏著樂器從空中飄飄降下。姿態優美，富有音樂感。

盛唐 莫高窟 148 窟 南壁龕內

元代具有代表性的是莫高窟3窟中千手千眼觀音經變上方兩角的四身飛天，其中北壁觀音經變圖上方兩身飛天造型較爲完美。一爲黑髮，梳雙髻，頭上有簪花，雙髻垂於兩耳，高鼻大眼，身體較胖，係長裙，飄帶繞體舒捲，手捧蓮花。另一身爲金髮少女，頭梳雙髻，亦爲高鼻大眼，手持白蓮乘雲從空而降。兩身飛天不對稱，均具中亞西亞民族臉形，造型頗寫實，反映了當地的文化特點。在技法上表現出濃郁的中原畫風，構圖豐滿，疏密得當，融會多種描法，運筆流暢而嫻熟，筆法細膩，抑揚頓挫，對早期的「鐵線」「游絲」描法有很大發展，畫面設色淺淡，有唐宋名家風範，堪稱中國元代壁畫中的傑作。

5-3-4 觀音寶蓋飛天

十一面觀音手托日月，上方的寶蓋左右繪有兩飛天環繞獻花飛翔。此圖屬於漢地密宗畫像，保留了許多顯教的傳統畫法，如飛天形像在藏密畫中很少出現，而在漢密畫就有保存。

宋 莫高窟 76 窟 北壁

5-3-5 簪花飛天

飛天飄在黃色翔雲上，腦後垂雙環髮髻，頭上簪花，高鼻，濃眉大眼，面豐體壯，捧蓮花供養千手千眼觀音，十分虔誠。

此線描功力在敦煌壁畫中堪稱一流，千手千眼觀音爲密宗題材。

元 莫高窟 3 窟 南壁

5-3-6 金髮飛天

飛天爲金髮，頭梳雙髻，長眉高鼻，一手捧蓮花，一手持長蓮枝，從天而降，來供奉千手千眼觀音。

周圍黃色雲朵飄浮，與巾帶的紫色形成對比。飛天造型有西域人特徵。

元 莫高窟 3 窟 北壁

「飛」的演進——莫高窟十六國北朝飛天造型語言研究[1]

黃瑞[2]

第一章 飛天「飛動」意象生成探析

縱觀莫高窟壁畫，飛天最突出的造型特徵即是「飛」，是眾多題材中把飛動感開發得最充分的代表。在莫高窟早期石窟藝術中，這種飛動感的繪畫表達並不是一蹴而就的，而是經歷了由僵硬沉重到輕盈自如的變化過程。飛動的造型演進帶動著敷色、用筆、圖式的一系列變化，期間經歷了風格的變換消長，但對表達「飛動」感的造型探索沒有停歇。美術史上的「作品」都不是孤立地存在，而是處於歷史文化的坐標中，既有其縱向發展脈絡又與其他領域有著共生的關係。十六國、北朝飛天造型飛動感的生成過程也一定會在諸多歷史文化現象中保存線索，用這些信息也可以重新「拼貼」出其所處的時代原境與推動力量。

第一節 誤讀與重塑

飛天的來歷與稱呼是本文研究的邏輯起點，因爲這標誌著飛天這一形象隨佛教傳入中國後人們對其身份的理解與期許，這會直接影響飛天造型語言的走向。

1.稱呼的誤讀

「天」在佛教中有神的含義，飛天是佛教中一種飛行於天空的特定的神，自印度隨佛教傳來，這一點是學界共識。「最早記錄飛天的佛經有西晉竺法護於308年譯的《普曜經》，此後隋代闍那崛多譯的《佛本行集經》及唐代的一些佛經也可以找到飛天的記載。」[3]但是其前身的具體所指，學界看法不一。主要有四種觀點：

第一，佛國世界的天人。

第二，天龍八部的總稱。

第三，天龍八部中的「乾闥婆」與「緊那羅」。

第四，佛教諸天。

佛經中雖然極少出現飛天一詞，但卻有很多關於「天人」「諸天」「諸天龍八部」的稱呼，說明他們是有共同所指的不同名稱。「這些『天人』如果用造型的方式在石窟藝術中表現出來即是飛天。」[4]在佛教傳入中國後產生的經文、變文中多以「諸天」「天人」和「僊人」來稱呼飛天。直到唐朝飛天的名稱還未規範，在一些碑文和《全唐文》中可以看到，唐人多用「諸天」「天人」「天女」來稱呼，還總是把飛天與道家的神僊聯繫起來稱作「天僊」「僊女」。這些稱呼都是基於中國神話和道教中的羽人、僊人而對飛天的理解。

---

[1] 本文節選自中國藝術研究院黃瑞的博士學位論文《「飛」的演進——莫高窟十六國北朝飛天造型語言研究》，該文的指導教師爲田黎明教授。

[2] 黃瑞：中國藝術研究院博士研究生。

[3] 趙聲良：《飛天藝術新探》，《敦煌藝術十講》，北京：文物出版社，2017 年，第 121 頁。

[4] 趙聲良：《飛天藝術新探》，《敦煌藝術十講》，北京：文物出版社，2017 年，第 121—122 頁。

對於「飛天」的名稱，在傳入中國幾百年的時間裡都處於一種多元混淆的狀態。中國神話中的形象，強調飛動感的很多，道教也以能長生久視成爲自由自在的飛僊爲追求。所以說在中國的這個造型系統裡，以「飛」爲主要特徵的形象積纍豐富，這也就形成了民間對于飛天解讀的依托和過渡。段文傑把早期飛天與飛僊的外形特徵作了比較研究：

飛天和飛僊的區別是：飛天頭後有圓光，無雲彩，成群結隊密集在一起，沒有活動空間，壁飾天花，境界是靜的；飛僊頭後無圓光（道教神僊一般無圓光），空間遼闊，境界開朗，雲氣漂流，天花旋轉，境界是動的。兩者意趣不同，然而，飛僊由飛天變化而來，飛僊是中國化的飛天，是佛道思想融合的反映。所以，不僅飛天進入墳墓，飛僊也闖進了石窟。傳自南朝的秀骨清像型飛天，實稱飛僊，是從龍門石窟、鄧縣畫像磚墓、麥積山石窟、天梯山石窟而來到莫高窟。本應稱飛僊，隋唐以來飛天飛僊互用，從形象到境界都完全一致了。[1]

直到宋代飛天的稱呼仍然處於多元而模糊的狀態，如米芾在《畫史》中所記：「顧愷之維摩、天女、飛僊，在餘家。」[2]「張筆天女宮女，面短而艷。顧乃深靚，爲天人相。」[3]在《營造法式》一書中，有作爲範本的飛僊圖像，可以看出其與飛天的諸多相似之處，甚至難分彼此，合而爲一。（圖1-1）[4]

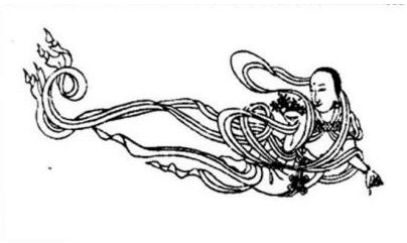


圖 1-1 飛僊 《營造法式》 宋

對飛天稱呼不清與認知的混淆實際上是伴隨著佛經轉譯的一個過渡階段的現象。據文獻記載，佛經最初是在西漢末年以口授的方式傳入東土。那麼這種轉譯過程中就會造成語言表述的偏差。「印度佛教傳入中土，經由大夏、安息與大月氏，越過蔥嶺傳入中國西北，最後達到中原。這一傳播，從一開始即爲人文『誤讀』。」[5]這種誤讀的現象同樣會作用于飛天，客觀上構成了對其造型進行改造的動力。北魏晚期到西魏，元榮從洛陽來敦煌出任瓜州刺史，帶來了中原佛教藝術風格，也帶來了南朝神僊思想和藝術觀念。元榮崇信佛教，促進開窟造像興盛發展，改變了佛教藝術的流向，這一時期的飛天造型也發生了驟變。這些現象都說明一個重要的事實：飛天進入中國之後，脫離了原來的文化環境，中國人對其前身及職能的理解就產生了一定的誤讀，這種誤讀轉向中國傳統的認知方式，同時融入了新的內涵。

[1] 段文傑：《飛天——乾闥婆與緊那羅》，《敦煌石窟藝術研究》，蘭州：甘肅人民出版社，2007 年 8 月，第 380 頁。原載《敦煌研究》1987 年第一期。

[2] 〔宋〕米芾著，谷贇校註：《畫史》，太原：山西教育出版社，2018 年，第 3 頁。

[3] 〔宋〕米芾著，谷贇校註：《畫史》，太原：山西教育出版社，2018 年，第 4 頁。

[4] 〔宋〕李誡：《營造法式》卷三十三《彩畫作制度圖樣》（上），上海：商務印書館，1933 年，第 127 頁。

[5] 王振復：《漢魏兩晉南北朝佛教美學史》，北京：北京大學出版社，2018 年，第 75 頁。

長廣敏雄在《飛天的藝術》[1]中，從學術意義上正式提出了飛天這個名詞[2]。吉村憐在《天人詞義與中國早期天人像》[3]一文中，反對使用「飛天」這一名稱，認爲「飛天」這個詞作爲佛教用語是有缺陷的，不符合佛經原意，指出佛經中衹有「天人」一詞。段文傑認爲我們通常所說的飛天是乾闥婆與緊那羅的合稱，即「飛天伎樂」。而「天人」在佛教中泛指一切能飛的神靈，飛天是有特殊職能的天人，但天人不一定是飛天。趙聲良在《飛天藝術新探》一文中，基於在2005年的印度考察所見以及與印度考古學家盧開什·乾德拉進行的討論[4]，認爲如果僅從佛教藝術來說，把飛天解釋爲「佛教諸天」更切合實際。

因此，歷史地看，飛天在印度的內涵、稱謂及範圍也是處在變化之中。飛天自傳入中國以後長期處於模糊、混淆的狀態，人們逐漸淡化了他（她）們的原有職能和身份特點，而按照審美心理和文化認知的新角度對其進行改造，這其實是一種典型的「誤讀」。然而從繪畫本體的角度來看，這種誤讀卻成爲飛天造型重塑的推動力，尤其是造型「飛動」感演進的力量，因此可以說這是一種有意味的「誤讀」。飛天的名稱演變與內涵在學界的考證與論辯中逐漸清晰，但因其約定俗成，有著最廣泛的接受度，爲了敘述方便，本文仍使用「飛天」這一名稱。

莫高窟十六國、北朝時期的飛天是作爲一個石窟藝術題材隨佛教的引進入駐的，但是與中國的相似題材的造型相比，其飛動感表達得尚不充分，不能符合中國文化系統裡的信徒對他（她）們的解讀和希望，那麼飛天作爲以飛爲特徵的佛教形象的合法性就會受到質疑。因此，歷史賦予這個時期的任務即是解決造型的飛動問題，所以不論什麼範式的畫風進入石窟，畫師都會在飛天飛動感的提陞上貢獻力量。尤其是來自包括平城中原、南朝、本地區文化中飛動感造型的藝術成就，既對飛天的造型構成壓力，也提供了參考的資源。內在需求與外在資源形成了飛天造型演進的推力。

2.造型特徵的重塑——飛

飛天入駐莫高窟的初期，與中國相似題材的造型相比，其飛動感表達得尚不充分，不能符合中國文化系統裡的信徒對他的誤讀和希望，那麼飛天作爲以飛爲特徵的佛教形象的「合法性」就會受到質疑。在這種資源與壓力並存的文化環境中，展開了造型的重塑。

從造型角度來看，印度古代藝術中的飛天多爲石塑，比例、造型較客觀，男性壯碩沉實，女性豐乳細腰、強調體積感，爲了表現人體的視覺真實而沒能充分體現出飛動特徵，程式化的動作更似跳躍騰空的姿態。在佛教東傳的過程中，西域[5]的龜茲[6]是受到印度藝術影響較早的地區，如克孜爾第38窟兩側壁的天人，都是男女成組的雙飛天，演奏樂器或歡快舞蹈，造型與印度飛天的相似度很高，比例趨於寫實。造型特點與其地理

[1]〔日〕長廣敏雄：《飛天的藝術》，東京：朝日新聞社，1949 年。

[2] 趙聲良：《飛天新論》，《敦煌研究》，2007 年第三期，第 12 頁。

[3]〔日〕吉村憐：《天人詞義與中國早期天人像》，《天人誕生圖研究：東亞佛教美術史論文集》，卞立強譯，上海：上海古籍出版社，2009 年，第 349 頁。

[4] 趙聲良：《敦煌藝術新探》，《敦煌藝術十講》，北京：文物出版社，2017 年，第 126 頁。

[5] 金維諾指出：「在古代，新疆及其以西一帶分爲許多分散的小國。在漢武帝時，與內地發生聯繫的已有 36 國，以後增加到 50 多國。當時總稱這一地區爲西域。」參見金維諾：《新疆佛教藝術》，《中國美術史論集》中卷，哈爾濱：黑龍江美術出版社，2004 年，第 10 頁。

[6] 龜茲：今天的新疆庫車地區。金維諾認爲：「龜茲在西域正處於中西交流的要衝，在佛教東傳的過程中，曾起到中介作用。它接受了來自印度佛教及其藝術的影響，而又在本土形成自己的某些特點，並流佈內地。……龜茲很早就與內地發生了聯繫，漢西域都護府就設在龜茲烏壘城。……龜茲藝術遺存下來的地上實物，主要集中在石窟寺。這些石窟寺院殘存有建築、雕塑和壁畫，它們大多是 3 世紀以後的遺物，也就是龜茲佛教藝術成熟期的作品，克孜爾石窟就是其中的代表。」金維諾：《龜茲藝術的風格與成就》，《中國美術史論集》中卷，哈爾濱：黑龍江美術出版社，2004 年，第 22—25 頁。

氣候以及能歌善舞的風俗習慣有緊密聯繫。因此可以說飛天的前身在造型上的突出特徵在「舞」。（圖1-2）（圖1-3）

圖 1-2 伎樂飛天 克孜爾石窟第 158 窟 後室券頂

圖 1-3 飛天 莫高窟第 260 窟北壁說法圖 北魏

中國也有舞的深厚傳統和樂舞精神，而且可以追溯到文化藝術的源頭。據我國考古發現中的樂舞造型來看，身姿多爲勁健飄逸而飛動，與印度樂舞審美迥異。此外，道家升僊與民間神話中的飛的追求對于飛天早期的造型缺失有著更加直接的彌補意義。在中國內地，由於長期受儒家思想的影響，對於表現裸體形像是抵制的。飛天傳入中國之後，這種裸體的造型首先受到儒家文化的排斥，服飾上也作出了相應的改變。所以在西域還相當流行的印度式飛天，到敦煌便逐漸減少直至消失，代之以「非男非女」的飛天和伎樂的形象。這是在不違背佛教思想的前提下適應儒家審美觀激發出的創造力的結果，也是佛教藝術中國化的一個造型因素。

天宮伎樂在印度和西域衹能活動在「天宮」裡，露出半身或頭部，演奏樂器或舞蹈供養，但有宮門相隔顯得拘束幽閉，這種形式在北朝初期一直沿用，而到了西魏時有的窟把象徵天宮的圓券式門去掉，而讓伎樂騰空飛起，匯入飛天的隊伍，組成飛天伎樂，自由翱翔。從這一點也可以看出，對「飛」的追求是畫師與信眾的共同期望，而體現在造型上的演進和圖式上的擴展。

飛僊與飛天名稱的混淆表明人們忽略那些脫離認知和經驗的細節，但都抓住了其本質特徵——「飛」，這恰恰加速了飛天造型的演進。（圖1-4）（圖1-5）造型演進帶動著敷色、圖式等的一系列變化，其間也經歷了風格的變換消長，但對表達「飛動」感的造型探索沒有停歇。

圖 1-4 持節羽人 莫高窟第 285 窟 西魏

圖 1-5 飛天 莫高窟第 185 窟 西魏

當然這個「飛」的造型特徵與追求並非敦煌飛天所獨有，河西的如金塔寺、麥積山、炳靈寺石窟，遠些的如處於北朝的政治文化中心的雲岡、龍門石窟，還有鞏縣石窟寺，以及出土的鄴城、青州等地的佛造像碑

等，其飛天形象的塑造都有著重要的藝術價值。但由於敦煌石窟崖體爲礫岩層，石質較鬆軟，不適合雕刻，因此佛造像以彩塑製作，也無法像雲岡、龍門等石窟在牆麵塑浮雕，衹能以壁畫的形式作爲塑像的補充和呼應，這也使得敦煌石窟發展出自己的特色，壁畫尤爲發達。莫高窟壁畫飛天數量最多，演進的脈絡完整，因此本文選擇莫高窟十六國北朝時期的飛天作爲研究对象。

到了隋唐時期，絲綢之路活躍，商旅往來不絕。隋到中唐的一百多年時間裡，國家統一，社會相對安定使得歌舞也更加興盛，自然也影響到石窟藝術中的飛天造型，至此，飛天以「舞」「飛」兼善的造型展現在世人面前。十六國、北朝這個時期飛天的造型演進並不是簡單的線性發展，造型方法有反覆，也有外來的強力改變其風格走向，但這些都是現象和「事件」，而來自內部的對「飛動」追求的驅動力，在表象的變動下持續地輸出動力。飛天在中國造型藝術對「飛動」精神表達的豐厚傳統中所形成的壓力與資源共同作用下，因誤讀、期望與再造而重塑其「合法性」。

在北魏以後，莫高窟中的飛天往往是率先揚棄西域式畫法，圍繞著飛動造型這個核心問題，展開了氣韻、用筆、賦彩、構圖、繼承與創造等因素的探索。這些範疇南齊時代的謝赫在「六法」中提出，是對其之前和當時藝術實踐的要素與品評標準作的總結。三百多年後張彥遠在《歷代名畫記》中對「六法」作了闡發並重評畫史，影響深遠。張彥遠在《歷代名畫記》中說傳移模寫乃「畫之末事」，從莫高窟十六國北朝飛天的造型演進來看，傳移模寫並非末事，而且非常重要，其關鍵在於對待傳移模寫的態度和方法。敦煌的畫師隊伍並非「衣冠貴胄、逸士高人，振妙一時，傳芳千祀」，多爲無名的匠師來自「閭閻鄙賤」[1]，但他們不乏虔誠和才能，在傳承集體智慧基礎上大膽實驗，散發著璞玉的光澤，既有「跡簡意淡而雅正」的格調，也常見「筆跡磊落恣意於壁牆」的灑脫。

方聞曾總結道：

從五世紀末六世紀初，即南北朝中後期，中國與中亞、印度、南亞等地有密切的貿易與文化交往。西方繪畫有所謂「明暗法」（chiaroscuro），也在這時，經中亞輸入了敦煌。這種「天竺技法」，中國稱之爲「凹凸法」。在中國審美意識的改造下逐步變爲筆墨的語言，以粗、細、厚、薄爲特徵，用於三維造型。[2]

飛天的造型語言在北涼、北魏時期，學習西域傳來的凹凸法及其寫實造型理念，一度曾追求客觀的比例和體積感，但很快就轉向表現的造型語言，飛動感的追求成爲其「表現」的內在動力，而且一直到唐代不衰。這可視爲宋代之前的「以再現爲內在動力」的大趨勢下，而追求表現的先驅。因此，這個階段的造型實驗，可以說埋下了一顆「表現」的種子，與文人畫中空寂的追求作爲「動」與「靜」這兩種意境的極致探索遙相呼應。

莫高窟提供了一個藝術交流的場域，畫師們或來自不同的文化系統，或者本地的畫師能接收到不同的文化系統的藝術範式，但一到莫高窟都會發生變化，或許有的時期技藝達不到優勢文化的高度，有時也顯露出程式化的傾向，其虔誠與坦率也使作品有感人的精神力量，在多數時期能夠圍繞著造型的內在需求對繪畫進行取捨和強化。飛天的造型從僵硬朴拙到隋唐時能夠自如灑脫曼妙地飛翔，可以清晰地梳理出一條線索，這期間經歷了一個誤讀、轉換、重塑的過程。在這個過程中，飛天的造型追求清晰地指向了精神自由的象徵——「飛」。

---

[1]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，俞劍華註譯，上海：上海人民美術出版社，1964 年，第 24 頁。

[2]〔美〕方聞：《敦煌石窟美術史——十六國北朝》序，北京：高等教育出版社，2014 年，第 9 頁。

第二節 與「飛動」有關的審美積澱

漢武帝於西元前88年在敦煌設郡，自此之後，這裡便逐漸成爲漢族聚居地。西晉永嘉之亂使中原地區生靈塗炭，社會劇烈動盪，一部分內地家族遷往涼州地區，即酒泉、敦煌一帶避難。這些家族中不乏雋雅風流的人物，在此延續并發展了漢文化。兩個世紀的相對安定，中原文化特別是儒家思想在河西沉澱下來成爲文化基礎。隨著佛教的傳播，莫高窟開窟造像繪製壁畫，客觀上變成了藝術交流的平台，匯聚與重組各文化中的「飛動」基因與審美積澱，在莫高窟飛天造型演進上迸發出表現的力量。

1.哲學、美學積澱

哲學與美學雖不是直接而具體地左右匠師的畫筆，但它就像空氣，充盈在整個社會生活，以至於「日用而不知」，潛移默化，不易察覺，故不可忽略。在印度佛教傳入中國之前，雖然沒有形成系統的美學理論，但卻蘊含著諸多美學範疇，分散在哲學命題之中，形成了前期的積澱。

(1)氣的衍化

「氣」這個概念在先秦的原始巫術和文字上都有體現，在原始巫術中，氣被視爲與萬物的靈性相感應的神秘媒介。到了春秋末年，氣這一範疇與人的生命感受更加契合。從文字學上看，表達了先民對自然現象的體驗和理解。東漢許慎在《說文解字》中把「氣」釋爲「雲氣也，象形，凡氣之屬皆從氣。」《老子》第四十二章曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和。」[1]在老子的宇宙生成論中，氣被看作是萬物生成的基本原質。莊子云：

察其始而本無生，非徒無生也，而本無形，非徒無形也，而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生。[2]

人之生，氣之聚也；聚則爲生，散則爲死。……故曰：「通天下一氣耳」。[3]

莊子認爲人本來是沒有生命、形體和氣息的，在若有若無之間變成「氣」，「氣」變爲形，形進而有了生命。萬物一體，整個天下通於一氣。《淮南子》將形、氣、神相結合來闡述觀點：

形神氣志，各居其宜，以隨天地之所爲。[4]

夫形者，生之捨也；氣者，生之充也；神者，生之制也。一失位而二者傷矣。是故聖人使人各處其位，守其職，而不得相干也。[5]

形、氣、神相互依存，而氣是生命的根本，形體內充滿元氣，精神才能成爲生命的主宰。「氣」在這裡成爲本體論，是形神的依托。

---

[1] 陳鼓應註譯：《老子今著今譯》，上海：商務印書館，2006 年，第 233 頁。
[2] 〔戰國〕莊子：《莊子・至樂》，見陳鼓應註譯：《莊子今注今譯》上冊，中國台灣：台灣商務印書館，1978 年，第 495 頁。
[3] 〔戰國〕莊子：《莊子・知北遊》，見陳鼓應註譯：《莊子今注今譯》上冊，中國台灣：台灣商務印書館，1978 年，第 611 頁。
[4] 陳廣忠譯註：《淮南子》卷一，北京：中華書局，2012 年，第 47 頁。
[5] 陳廣忠譯註：《淮南子》卷一，北京：中華書局，2012 年，第 49 頁。

在魏晉南北朝人物品藻中「氣」這個概念已廣泛使用，表示人物內在的生命狀態，如「神氣」「骨氣」等，「文以氣爲主」的觀點由曹丕在《典論・論文》中提出，之後的文藝評論開始出現「氣」這一字。在繪畫評論中，顧愷之關注畫中人物的「生氣」。「氣」與審美意境相連接，如清氣、浩氣、逸氣，便產生新的美學範疇，尤其是氣韻，經謝赫在《畫品》首次提出，使之得以系統化地運用於繪畫品評領域，並處於核心地位。

先秦諸子關於「氣」的闡發，在兩漢時期匯合、提煉、超越，使「氣」的內涵得以提陞，成爲人們意識中的天地萬物之「本原」，充盈於天地之間，並對人與萬物的生命活動變化產生影響，這些觀念都可溯源至先秦的氣範疇。

如上所述，氣的範疇具有深刻的思想性和思辨精神，對書法、繪畫有著不可或缺的理論意義，即使佛教傳入以後也未曾減弱其影響力，並得到新的發展：

氣範疇，作爲中國本土的一種哲學，在與佛經所宣說的「空」「無生」等意蘊的對比、對照中，顯示出其本在而活躍的文化生命力。[1]

「氣」在飛天繪畫上的影響包括思維和表現。氣的思維是整體協調的畫面意識，體現繪畫主體藝術認知的方向。氣的表現具體爲有形之氣如雲、氣、風的刻畫，通過動勢和服飾的飄舞來反襯出氣的存在，達到「滿壁風動」乃至畫面整體的——「氣韻生動」。（圖1-6）

圖 1-6 飛天 莫高窟第 290 窟 北周

西漢時期，有大量的雲氣紋出現在各類器物的表面和絲織物上。在南北朝的墓葬美術中常見雲氣紋與僊人形象相伴而行，雲氣成爲表現僊人飛行時不可缺少的造型因素。莫高窟在北魏之前的飛天和西域以及印度的飛天一樣，不用線刻畫表現雲氣。飛天的造型演進是身體的形（正形）和空間的形（負形）同時進行的，從北魏開始加強飄帶的表現來輔助飛天的飛動之感。到了北魏後期和西魏，出現了對雲氣的形態的表現，進一步提陞了飛天的飛動之感，「氣」的感覺充盈整個畫面。

(2)生的關切

「生」是蘊含在先秦哲學中的一個重要範疇，與「氣」的思維緊密相關。王振復總結道：「印度佛教的邏輯原點是死（無明）；中國文化及其哲學、美學的邏輯原點是生。」[2]「生」的範疇深刻地影響中國美學的發展，印度佛教傳入之後，在兩大文化思想體系的碰撞與調和中開創了造型藝術的審美新氣象。

魏晉南北朝時期，佛與道不但在民間都有廣泛的信眾，中國的士人階層對佛道兩教也都有吸收，呈現出儒釋道兼宗的趨向。佛道兩教在競爭的同時，又互相借鑒和影響，「南北朝佛教卻受中土民眾樂生、重生傳

[1] 王振復：《漢魏兩晉南北朝佛教美學史》，北京：北京大學出版社，2018 年，第 29 頁。
[2] 王振復：《漢魏兩晉南北朝佛教美學史》，北京：北京大學出版社，2018 年，第 32 頁。

統之影響，吸納道教長生說而興起延壽益算信仰。」[1]信眾對「生」的認知和思考方式，在與佛教的觀念衝突中得到了拓展，反過來推動著佛教的快速發展。（圖1-7）

圖1-7 供養比丘 莫高窟第263窟 東壁北側 北魏

東漢至魏晉，長期的戰亂動盪加上瘟疫給百姓造成的苦難是最爲深重的。《古詩十九首》所表達的正是混亂的時代中無法保障的生命感傷。死亡不是戰亂年代所獨有，但戰亂年代能把這個問題放大，更加無常和殘酷地擲在每個人面前，無法迴避，無處躲藏。《古詩十九首》表達的是大多數平凡人的關切，在悲苦無人訴的境遇中，詩人的渴望迸發出來：「願爲雙鳴鶴，奮翅起高飛！」[2]對自由高飛的嚮往終於超越了悲傷。佛教的傳入空前拓展了人生的審視維度，爲超越的渴望找到了寄託和方向，尤其是樂生、重生的觀念，直接影響著飛天造型的轉變。佛教藝術中飛天的造型突出體現了自由、飛動、超越的意象，成爲悲憫情懷轉化爲自由精神的又一個有效表達載體。從這個角度說文學與繪畫都是人們表達超越現實的精神寄託，而飛天更具直觀的視覺審美功能與符號象徵意義。

在石窟藝術中，佛像造型最爲穩定靜穆，畫師將最具有「生」的動感造型賦予了飛天，他們的生動氣息將石窟中靜穆的氣氛引向了光明和自由。從造型上來看，「生」與「動」相連，「動」又助力「飛」的實現。莫高窟北朝飛天的形象之所以能越來越多，造型越來越自由飛動，發展到後來徧佈洞窟中的佛傳故事、經變畫、平棋與藻井，恰似以視覺的方式執著地給石窟的世界以「生」的註解。至此，我們可以推斷是因爲飛天身上寄託著「生」的美好願景，而這也充分體現了中國傳統哲學、美學積澱的力量。

⑶動的活力

中國的文化傳統中，關於「動」的認識也觸及諸多領域，「動」代表生命活力，個體生命乃至整個宇宙都處在不斷運動變化中，「動」與「靜」相對而產生節奏、律動和秩序。藝術因表現「動」而能在心靈至深處打動人。《周易》「天行健，君子以自強不息」把宇宙的運行和人生的主動進取聯繫在一起；老子「反者道之動」，帶有深沉的思辨性；莊子通過「游」的方式，給「動」以超越的境界。（圖1-8）

[1] 卿希泰主編：《中國道教思想史》第一卷，北京：人民出版社，2009 年，第 599—600 頁。
[2] 隋樹森編著：《古詩十九首集釋》，北京：中華書局，1955 年，第 8 頁。

圖1-8 飛天 莫高窟第290窟 北周

樂舞是「動」的重要藝術表現形式。敦煌所在的河西地區有豐厚的樂舞文化積澱，如酒泉丁家閘的墓室壁畫中描繪的樂舞形象以及酒泉出土的音樂題材畫像磚，在居延也出土了漢代的樂器。這批遺存是當時樂舞形象的記錄，不僅時間跨度大，而且品類豐富，這說明在佛教傳入前後，敦煌地區的樂舞興盛，並且與敦煌壁畫有著密切關係，現實生活中興盛的歌舞百戲有著充沛的飛動意象，優美的舞姿與翻飛的動勢爲飛天的造型改進提供了動勢參考。因而敦煌飛天是古代畫師在傳來樣式的基礎上，根據現實生活形象加以改進，在文化傳統、美學思想的重塑下「遷想妙得」，傾注思想感情把東西方藝術的長處融爲一爐，成爲表達飛動感造型領域中最爲精彩的樂章。

自佛教傳入敦煌開窟造像，飛天就是畫師們發揮創造力的表現对象。宗白華先生在《略談敦煌藝術的意義和價值》一文中說：「敦煌的藝境是音樂意味的，全以音樂舞蹈爲基本情調。」[1]這種對樂舞動勢的造型追求在飛天伎樂身上最爲突出。莫高窟飛天伎樂演奏的樂器多樣，必然來自社會生活，也表明當時社會中，音樂文化的豐富。除了西域傳來的造型範式，河西地區各民族和漢族的樂舞文化自然成爲其造型參照的主要依據。朱良志認爲：

中國藝術或在靜穆中求飛動，或在飛動中求頓挫，或從常態中超然逸出、縱肆狂舞，或於斷處缺處，追求一脈生命的清流。總之，靜處就是動處，動處即起靜思，動靜變化，含道飛舞，以達到最暢然的生命呈現。[2]

「動」在造型上的極致表現是飛，「動」是飛天「飛動」感造型的過渡，是畫師創造出的藝術郁勃之活力。在石窟靜穆內省的氛圍基調中釋放出「動」的巨大張力，對於觀者來說也是喚醒心靈產生通感的生命體驗，也是飛天藝術價值的體現。如果說先秦兩漢魏晉的哲學、文學、樂舞、造型藝術中積聚著與「飄逸飛動」有關的因子，分散又普遍存在著的話，那麼飛天就是以繪畫的方式把這些因子聚合一起，把「飛動」的直觀形象逐步推向極致的典型代表。

⑷魏晉南北朝美學新風的影響

從現存史料來看，魏晉南北朝的美學成就主要出自南朝，而十六國北朝的美學理論鮮見記載。但地處河西走廊最西端的敦煌，除去經過中原的途徑來獲得與南朝美學的溝通，那些虔誠供養莫高窟的世家大族、僧侶、畫師們對華夏美學思潮也並不陌生。

[1] 宗白華：《略談敦煌藝術的意義和價值》，原載《觀察》週刊，第5卷第4期，1948年9月18日。《美學與意境》，南京：江蘇鳳凰文藝出版社，2017年，第171頁。

[2] 朱良志：《曲院風荷》，合肥：安徽教育出版社，2003年，第29頁。

敦煌曾是西涼的首都，與東晉不乏在文化方面的交流。儘管之後政權更替，北朝與南朝的關係曾長時間處於對峙狀態，但名門世族仍保持著在敦煌的文化核心地位，本地的漢文化傳統深厚，加之在北魏的漢化政策推動下，對南朝的美學風尚也積極主動地借鑒吸收。由於南北風俗習慣、地理氣候等方面的差異，敦煌地區的藝術一方面表現出不同於南朝的氣質，一方面又能夠在西來的佛教傳統中創造出迥異於印度的飛天造型，這在很大程度上得益於華夏美學資源的熏陶。

漢代「九品中正制」的取士制度使人物品鑒的風氣在社會上盛行[1]，重在人的氣節、德操等方面。曹魏時代儒學失勢，鑒識的內容重點轉向於人的才情、氣質、格調，人的內在精神成爲主要的品鑒標準。到了晉代，人倫鑒識由政治上的實用性進入了審美層面。《世說新語》對士人名流神情風貌的品評多有記載，可見風氣之盛，這種品藻形式的对象由現實人物逐漸擴展到文學詩歌和繪畫。魏晉之後，繪畫的包容性增強，中國的詩人和畫家開始發現了自己，文學批評也對繪畫審美價值的覺醒起到助推作用，藝術創作的自覺得到突出發展。

在戰亂時代，尤其是在東漢末年瘟疫還很流行的時代，普通百姓聚集起來建立了很多「塢」「壁」「村」「堡」，具有一定的軍事防禦功能。敦煌地區留下了關於「塢」「堡」的大量地名。《桃花源記》作者是東晉陶淵明，文中描寫的世外桃源生活爲世人所嚮往。陳寅恪曾經寫了一篇論文，來探討桃花源的原型。據陳寅恪考證，東晉末年劉裕在北伐的路上經過的很多地方都有堡壁，地處險要，易守難攻。北伐的隨軍文人把見過的堡壁及相關的信息帶回了南方。陶淵明應該是依這些材料，以當時中原地區普遍存在的塢堡、塢壁爲原型創作了桃花源的故事。[2]以此來闡述的《桃花源記》的理想之境實際上緊密連接著當時的社會狀況，並不僅是作者純然的想像。

敦煌地區還保存下很多塢堡有關的文物遺跡。如武威雷台漢墓出土的陶樓院，建築的四面築有高牆，還有門樓、角樓和棧道，院中立五層望樓，這就是塢堡。[3]在莫高窟北魏第257窟北壁有一幅壁畫，繪有一座塢堡，反映了當時的社會生活結構。嘉峪關魏晉壁畫墓裡，也繪有不少塢堡的形象，有的還在旁邊書一「塢」字加以標示。塢堡是亂世安頓生活的物質載體，而文學藝術是安頓心靈的精神載體，從這個角度說《古詩十九首》、陶淵明的《桃花源記》以及莫高窟的飛天都是人們從不同角度表達超越現實困境的精神寄託，而飛天更具直觀的視覺審美與符號象徵意義。

南朝梁的蕭統（西元501—531年）在《文選》的序中提出要依照美學價值來評判藝術。《文選》通過篩選過去的文學作品，既重新闡述了「文」的標準又樹立了「文」的典範。

蕭統從傳世無名氏古詩中選錄了十九首編入《文選》，而成《古詩十九首》。表現了中下層文人在漢末社會思想大變革時期，心靈的覺醒，將詩歌的精神推向了最本質的情感表達。體現了文學領域對人的生存與生活的思考和悲憫的情懷，以詩歌的方式關懷現實。人存在於具體的社會環境中，《古詩十九首》必然帶著鮮明的時代印記。無法停留的人生，不由自主的現實，造成對平安與永恆更加渴望，這一根本矛盾導致了人

[1] 張旭華：《魏晉九品中正制名例考辨》，《中國史研究》，2001 年第 2 期，第 67 頁。

[2] 陳寅恪：《北方胡族統治者的徙民與人民的圈聚問題（塢壁及桃花源）》，《魏晉南北朝史講演錄》，萬繩楠整理，天津：天津人民出版社，2018 年，第 113 頁。

[3] 甘博文：《甘肅武威雷台東漢墓清理簡報》，《文物》，1972 年第 2 期。

對於存在的反觀：「人生天地間，忽如遠行客。」[1]人生衹是寄寓：「人生寄一世，奄忽若飄塵。」[2]詩人道出了人生的飄零之感。而飄零轉化成飄逸，要等待一個契機的出現。

魏晉南北朝時期，人生的無常和生命的飄零感使人們更加渴望精神的歸屬，佛教得以迅速傳播，北朝石窟寺的營造與南朝的寺院建設都興盛起來。佛教藝術作爲當時新興的藝術門類，獲得了全社會的支持與關注，爲造型藝術創作提供了廣闊的平台：

一像之成，其四遠士庶，並提攜香華，萬里來集。供施往還，軌跡填委。[3]

當時南北佛教交流存在多種途徑，這種影響自然會傳到敦煌，尤其到了北魏後期，南朝的藝術影響經由中原系統地抵達莫高窟。在飛天藝術創作中，匠師需要處理好經文要求、造型範式、時代風尚三個方面的關係。畫師未必讀其書，但要知其理。在南北朝這個思想活躍、交流頻繁、佛教影響廣泛、社會投入高的時代，顯然具備這樣的美學氛圍和可能性。敦煌所處的特殊地理位置與東西交匯、多民族共存的歷史環境使其沒有局限於單一的美學思想，衹要有益於表達皆可消化吸收爲我所用，體現了兼收並蓄的實驗精神。

2.書法中飛動感的影響

(1)名家書法——藝術自覺的先行

西漢以來的拓邊移民和一系列軍事措施，使河西地區形成相對安定的社會與經濟增長，中原的先進文化源源不斷地輸入敦煌。魏晉時期到河西避亂的大批士人中不乏碩儒和大書法家。「士人、大儒們著書立說，設館講學，聽者成百上千。」[4]使得中原漢晉文化在河西乃至敦煌得以延伸並繼續發展。「酒泉、敦煌、吐魯番魏晉墓中大量文書和壁畫，便是當時的文化遺存，也是佛教藝術發展的基礎。」[5]敦煌的張芝和索靖都是對後世影響巨大的書法家。（圖1-9）[6]張芝被時人譽爲「草聖」，墨跡已失傳，後世衹能從刻貼感受其書風。「張芝的書法流派爲當時的書家開闢了一條道路，確立了一種藝術創作的模式。」[7]在書法藝術品評中，常以自然界的現象或充滿活力的動物與神話傳說中形象的姿態來比擬書法點劃結體給人的審美感受，正如易存國指出的：

我們從「百獸率舞」和「龍飛鳳舞」上可以看出，「飛動」之美是構成華夏藝術特徵的一個基本因素。對他的理解並不僅僅源於對鳥獸飛動之勢的機械模擬，而是變相地將其形式化、抽像化、繼而程式化了。[8]

[1] 隋樹森編著：《古詩十九首集釋》，北京：中華書局，1955 年，第 4 頁。
[2] 隋樹森編著：《古詩十九首集釋》，北京：中華書局，1955 年，第 6 頁。
[3] 〔南朝・梁〕僧慧皎：《高僧傳》，北京：中華書局，1992 年，第 492 頁。
[4] 趙聲良等著：《敦煌石窟美術史・十六國北朝上卷》，北京：高等教育出版社，2014 年版，第 11 頁。
[5] 段文傑：《十六國、北朝時期的敦煌石窟藝術》，《敦煌石窟藝術研究》，蘭州：甘肅人民出版社，2007 年，第 1 頁。
[6] 〔東漢〕張芝（傳）：《冠軍帖》局部，張芝書跡今無墨跡傳世，該貼刻本刊於北宋《淳化閣帖》。
[7] 黃惇：《秦漢魏晉南北朝書法史》，南京：江蘇鳳凰美術出版社，2008 年，第 131 頁。作者認爲，以張芝、索靖爲代表的敦煌地區書法實踐與書體轉化對東晉和南北朝的書法施以影響，具有重要的歷史意義和創新價值。
[8] 易存國：《敦煌藝術美學》，上海：上海人民出版社，2013 年，第 147 頁。

圖 1-9 張芝草書《冠軍貼》 東漢

圖 1-10 莫高窟第 257 窟 飛天 北魏

還有「敦煌五龍」中的索靖，是繼張芝後敦煌的又一位大書法家，史書記載其「以擅草書知名」。莫高窟晚唐時期第156窟前室北壁的《莫高窟記》提到：「晉司空索靖題壁號僊嚴寺。自茲以後，鐫造不絕。」[1]

宿白在《〈莫高窟記〉跋》一文中對索靖題壁僊嚴寺一事的可靠性存疑[2]，但索靖是敦煌望族，擅草書的大書法家，聲譽卓著，這一點是確定的。南朝袁昂曾評其書法：「索靖書如飄風忽舉，鷙鳥乍飛。」[3]比擬其章草書法的靈動瀟灑，有強烈的動勢和張力。基於此，書法尤其是草書帶來「飛動」暢神的美學新氣像已經浸入敦煌文化的土壤，雖然北朝時期的草書處於相對低落的時期，但草書經由對空間和線條自身表現力的探索而形成的認知高度以及長期發展形成的影響力，會對石窟藝術的生長起到滋養作用，這一點應是合理的推斷。

中國藝術所表現的理想美在於其中所蘊含的偉大生命理想，與氣象和審美有著天然聯繫。在中國文化傳統中，這種聯繫很早便被重視，如孟子的「吾善養吾浩然之氣」，莊子的「解衣磅礴」都強調了這一點。

邁克爾·蘇立文認爲：「漢代以前沒有任何文獻將書法視爲藝術形式，或者討論其美學價值。」[4]但到了魏晉，隨著玄學的討論、「人對自我的發現」，藝術的自覺在各類形式中展現出來，崇尚精神的超越。東晉時期書法這一藝術形式逐步完善走向了全面成熟。書寫內容已不是評價書法的唯一標準，加入了書寫本身的感受和表達出來的精神志趣。（圖1-10）

文人的志趣首先集中體現在書法中，繪畫則是之後的延展。六世紀早期，謝赫編著的《畫品》及姚最的《續畫品》是品評漢代以來著名畫家的文本，其中就使用了從書法和詩歌中借用的批評語匯，可見書法與繪畫的精神相通。藝術作爲人類意識形態的一種，其所處的獨特地理環境和文化傳統如同土壤和空氣會對其產

[1] 向達：《莫高、榆林兩窟雜考》，《文物參考資料》，第二卷第 5 期，1951 年。

[2] 宿白：《〈莫高窟記〉跋》，《中國石窟寺研究》，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2019 年，第 250 頁。宿白認爲：「太安末，下距樂僔造龕尚有六十餘年，而此記又記此事於『伽藍之建，肇於二僧』之後，因此，這個問題就難以解決了：是把莫高窟伽藍的興建，推到樂僔乃至晉惠帝太安末以前呢？還是所記索靖之事有問題呢？我們趨向於後者，因爲其時是否有伽藍尚成問題，況且以索靖的聲譽，如果真有題壁之事，早於《莫高窟記》的《李君莫高窟佛龕碑》是不該遺漏的。」

[3] 〔南朝·梁〕袁昂：《古今書評》，見《歷代書法論文選》，上海：上海書畫出版社，1979 年，第 75 頁。

[4] 〔英〕邁克爾·蘇立文（Sullivan，M.）著，徐堅譯：《中國藝術史》，上海：上海人民出版社，2014 年，第 50 頁。

生影響。漢晉名家書法作爲敦煌地區藝術的先行，客觀上爲飛天「天衣飛揚，滿壁風動」的「飛動」造型探索作了認知和實踐的儲備。書法與繪畫形成了交相輝映的關係，進而影響著莫高窟飛天造型的藝術走向。

(2)「流沙墜簡」——敦煌本地的書法土壤

敦煌地區除了名家書法，還有大量漢魏簡牘，散發著書法質樸、率真、灑脫的氣息。宋代米芾云：「河間簡牘乃書法之祖。」隨著漢代開發河西，溝通西域，絲綢之路的經濟力量與河西文化同步提陞，漢代通過移民、戍邊使邊關聚集了很多有才能有文化的人，這些文人學士的大量湧現使河西特別是敦煌地區變成了文化極盛之地，這些因素無疑構成了敦煌本地書法生存發展的肥沃土壤。

二十世紀初，敦煌等地漢簡的相繼出土，引起了學術界的極大關注和振奮。王國維、羅振玉馬上投入研究，二人合著的《流沙墜簡》於1914年出版，此書是我國近代最早研究簡牘的著作。沈曾植對這一階段書體的猜想找到了實證，視之爲「煥若神明」，並以此爲基進行書法史線索梳理，變革書風，形成晚年書法的典型風格。據現有資料所知，從漢武帝時期至前涼建興十八年，簡牘前後延續共四百餘年。這些簡牘是在完成其功用之後作爲廢棄之物掩埋的，其中包羅萬象、事無鉅細，政治、軍事、日常生活的書寫，與碑體並行不悖。（圖1-11）[1]

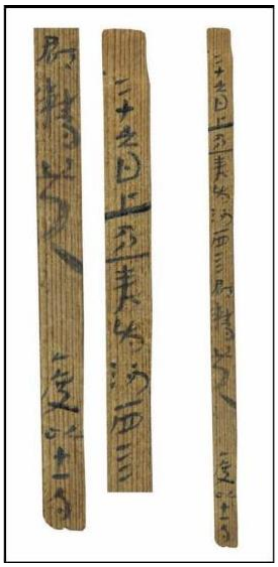



圖 1-11 漢簡書法 敦煌馬圈灣出土

從蕭何的《尉律》《漢律九章》中可知，漢代以書法取士的文官制度，使學書者數量大幅增多，以認字九千爲標準。目前所知時代最早的西北簡牘是在古居延遺址發現的漢武帝元狩四年（前119年）的漢簡。我國西北出土的居延簡橫向取勢，字形扁闊，主筆筆勢舒展縱肆，筆畫提按節奏變化很大，波挑豪放，整體風格上更加奔放，已經是比較成熟的漢隸風範了。居延簡中不乏點畫勁挺、極具張力的作品，字形雖小，章法茂密，氣象卻開闊宏大。

居延簡多是出於西北邊陲下層官吏和將士之手，也應該包括書佐，書佐是職業「秘書」，在地方郡國行政機構中負責擬訂和書寫文件、信函。邊役記事多緊迫，日常書寫更流露本然性情，行筆婉轉自如，流暢奔放，起筆收筆果斷利落，疏密關係大起大落，因此這批書簡體現了漢代書法的應用生態。其中也有極少數書

[1] 張德芳、林濤主編：《敦煌馬圈灣漢簡墨跡精選》，蘭州：甘肅文化出版社，2017 年，第 51 頁。

簡留下了作者名字，且「神韻的超邁，技巧的嫻熟，不在東漢名石之下。」[1]簡牘書法從漢代延展至晉代，數量巨大、應用廣泛，展開多樣的風格實踐。東漢桓、靈時代是碑板書法最盛的時期，漢代名碑多出於此時。名碑的書寫者多爲飽學的重臣，他們字好位重，字更是因人而貴，所以在社會上影響力很大，引領審美風尚。作爲公文和邊戍記事之用的簡牘書法，書寫者多地位低微，所以容易忽略其藝術價值。但今天看來，其率真灑脫的狀態，原生態的風格貯存，使我們更能瞭解敦煌地區書法的普及程度和時代的審美走向。這些都構成了石窟藝術的文化土壤，也爲飛天的造型語言儲備了演進的能量。

書法形成的文化氛圍和價值取向是飛天與其前身所處環境相區別的重要因素之一，這裡書法與繪畫的關係，並不是說以書法的筆畫形態直接入畫，而是空間、氣息、變化，潛移默化對飛天的繪畫語言產生影響。經過形體刻畫到表現意味再到趨於抽像，線是表情達意的重要語言。從壁畫中可以看出十六國之後，造型不再是西域式的鐵線描，而線自身的表現力逐漸開發出來。在敦煌壁畫中飛天是人物形象中最爲自由的創造对象，再加上其造型的飛動追求，也最易於流露出筆法的意味。

(3)書法與石窟壁畫、墓室壁畫的契合關係

漢代末年，不僅隸書書體高度成熟，行書和草書也取得了突破式進展。這個時期，「字如其人」的觀念已經深入人心，使得書法從實用型基礎上向藝術自覺轉化。這種認識也滲透到繪畫藝術上，在之後人物畫表現上，也更加關注個體性情的表達。（圖1-12）

圖 1-12 伯牙撫琴 敦煌佛爺廟灣西晉畫像磚墓

藝術的生發需要歷史的契機和互動，比如科舉制與文人畫，印象派的客觀色彩與梵高推進的主觀色彩，塞尚的畫面空間探索與立體主義的誕生。因此討論一個畫風的生成有必要把它還原到其所處的藝術生態中。從現存的墓室壁畫中我們可以看到，人物的動態和精神面貌僅用寥寥數筆就能夠表現出來。中國傳統繪畫以線造型，強調以形寫神，佛教壁畫的製作中也潛移默化地融入了這一特徵。從畫面本身來看更直接，墓室壁畫飛動的造型傳統，飛動的題材，與漢代書法尤其是大量的簡牘書法都在民間有深厚基礎，無論是畫工直接題書於壁還是文人所書，簡牘書法與壁畫氣息相通、交集更大、聯繫更近。從工具材料角度到日常應用的普及性、實用性，可以把它們看成一個文化土壤環境裡生長的不同藝術形式。它們之間「基因」相近，所以有必要把漢魏以來的書法尤其是簡牘書法看作十六國北朝繪畫語言形成的一個輔助因素來考察。

魏晉南北朝時期，從書法與繪畫的關係上看，二者相互借鑒已是自然而然的事。而且書畫兼擅的人很多，蔚然成爲一種風氣。顧愷之是畫家兼書家，且在繪畫理論文學上皆有很高成就。而王羲之、王獻之則以書法著稱於世而「丹青亦妙」「丹青亦工」[2]。正如牛克誠指出的：「中國書法與繪畫在工具上的相同，使之彼此

[1] 姜澄清：《令人眼花繚亂的帛書和簡牘書》，《文史天地》，2002 年 5 月，第 45—46 頁。
[2] 〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，北京：人民美術出版社，2016 年，第 96—97 頁。

能很方便地在自己的創作中融入對方的手法。」[1]張彥遠在《歷代名畫記》中論述了陸探微的畫法與張芝書法的前後文脈聯繫：

昔張芝學崔瑗、杜度草書之法，因而變之，以成今草。書之體勢，一筆而成，氣脈通連，隔行不斷。唯王子敬明其深旨，故行首之字，往往繼其前行，世上謂之「一筆書」。其後陸探微亦作「一筆畫」，連綿不斷。故知書畫用筆同法。陸探微精利潤媚，新奇妙絕，名高宋代，時無等倫。[2]

可見陸探微經過對前人書畫的體悟探索把書法筆意融入繪畫的線。湯漼《畫鑒》中說陸探微用筆：

陸探微與顧愷之齊名，餘平生止見《文殊降靈》真跡，部從人物共八十人，飛僊四人，皆各有妙處，內亦有番僧手持髑髏盂者，蓋西域僧然。此卷行筆緊細，無纖毫遺恨，望之神采動人，真希世之寶也。今藏秘府，後有維摩像，觀音像，摩利支天像，皆不迨之。張彥遠謂「體運遒舉，風力頓挫，一點一拂，動必新奇」非虛言也。[3]

張懷瓘云：「顧、陸及張僧繇[4]，評者各重其一，皆爲當矣。」張彥遠在《論顧、陸、張、吳用筆》裡說：「顧愷之之跡，緊緊連綿，循環超乎……」[5]他的線條「其筆意如春雲浮空，流水行地。皆出自然」[6]。這與他的書法功底是分不開的。就北朝飛天壁畫而言，其自身所滲透的書法原則，也體現在用筆和線條上。這是大的時代氛圍所致，畫工不是文人，也不一定識字會書法，但用的工具是一樣的，處在這樣一個文化環境中，耳濡目染的條件是具備的，而且不識字、不會書法也不能遏制民間畫工的聰明才智和創造力。此外，名家或直接或間接地參與壁畫的創作，加之他們個人的影響力，名家的探索自然會影響到石窟的畫風，使壁畫創作形成一個互動的生態系統。韻律與生命意識在中國繪畫中最爲凸顯。

中國特有的藝術書法實爲中國繪畫的骨幹。中國畫的精神與著重點在全幅的節奏、生命，而不粘滯於個體形象的刻畫。[7]

雖然從印度經西域引進了表達體積凹凸的造型方法，但這種造型並不能讓中土的匠師與信眾滿足，也不能爲中國文化所完全接受，所以從未停歇對它改造的腳步。尤其是體積塑造的方法與文化傳統中對飛動的追求在飛天身上呈現出的矛盾張力，推動著飛天造型語言的激烈演進。在魏晉南北朝這個藝術自覺的過程中，書法的韻律感和「寫」的精神對石窟壁畫和墓室壁畫都有影響。漢代以來的草書與簡牘的發展帶來書法章法上的重大突破，一方面在緊窄的空間裡通過點劃的聚散、取勢使整體舒展而富有節奏和張力；另一方面運用遠超出正常比例的點劃，並輔以微妙變化，使舒朗的空間充盈而抒情；此外，打破字與字之間的外輪廓形的限制，形成點劃的協調互滲，這種字間結構的重建強化了書法的整體關係。這些敦煌地區書法藝術上的探索與成就和北魏後期開始的飛天在比例、空間處理、組合關係等方面的造型演進有著諸多相通之處，這些藝術共性的呼應關係應該不是偶然。

---

[1] 牛克誠：《色彩的中國繪畫：中國繪畫樣式與風格歷史的展開》，長沙：湖南美術出版社，2002 年，第 20 頁。
[2] 〔唐〕張彥遠著，俞劍華註釋：《歷代名畫記》，上海：上海人民美術出版社，2016 年，第 34 頁。
[3] 〔元〕湯垕：《畫鑒》，北京：人民美術出版社，1959 年，第 4 頁。
[4] 繇：讀音爲 yóu。（引者注）
[5] 〔唐〕張彥遠著，俞劍華註釋：《歷代名畫記》，上海：上海人民美術出版社，1964 年，第 34 頁。
[6] 〔唐〕張彥遠著，俞劍華註釋：《歷代名畫記》，上海：上海人民美術出版社，1964 年，第 64 頁。
[7] 宗白華：《美學散步》，北京：人民美術出版社，2009 年。

佛教藝術進入敦煌莫高窟前，在墓室壁畫上就進行了書法與畫法的自然融合，包括用筆和精神兩個層面都得到昇華。佛教藝術進入敦煌後，書法傳統與墓室壁畫積澱對石窟藝術構成雙重影響力，這是促進敦煌壁畫風格本土化的更直接的影響，也是推動飛天的飛動造型演進的本土文化力量。

第三節 追求飛動意象的傳統造型

1.魏晉以前有關飛動意象的造型

在中國傳統造型藝術中，形式和材質代有不同，但對于飛動意象的造型都不乏精彩的表現，追溯到遙遠的彩陶時期，遠古紋樣的飛動之感已經在線條裡自然奔放地流淌。農耕基礎上建立的中華文明對自由的嚮往與「百獸率舞」的圖騰文明一脈相承。基於這種歷史的回應，宗白華認爲：

中國的繪畫、戲劇和中國另一種特殊的藝術——書法，具有著共通的特點，這就是它們裡面都是貫穿著舞蹈精神（也就是音樂精神）、由舞蹈動作顯示虛靈的空間。[1]

這種現象是舞蹈精神在藝術上的體現，是造型由「動」向「飛」演進的必要路徑。這些飛動感的造型在民間有廣泛的應用，一定程度上體現著信仰，作爲造型方法和智慧的儲備，爲飛天造型的重塑積蓄了力量。

南北朝之前，中國造型藝術對飛動感的表現在題材、語言、形式上都有著豐富的積纍。楚墓保存下來的古老帛畫以純熟的線條勾畫了一個側面站立的盛裝女性，[2]龍鳳盤旋飛騰，引導靈魂升入天國，在造型上呈現了對於「飛動」表達的早期探索。中原地區墓葬中出土了大量東周和漢代的漆器。漆器這種工藝最早開始於商代，成熟於華北地區，在漢代達到了新的高度。漆器上的卷雲紋飾變形爲虎、鳳或龍，遊走於雲霧之間，傳達出久遠而鮮活的「飛動」之感。揚州出土的西漢晚期漆箱中的雲氣造型展現了優美強烈的飛動之感，畫面的中央是一個神獸，其前肢和尾部伸展變化融入翻飛升騰的雲氣中，這已經不衹是造型的飛動，而是反映了漢人的觀念——「物」與「氣」互相轉化。

在兩漢，飛動感的造型廣泛涉及儒家與道家、宮廷與民間、本土與外來等諸多方面，使得漢代藝術極具活力。漢代畫像石中常見「耳高於頂」臂生雙翼的僊人，是一種導引人羽化升天、長生不死的神，即羽人，有的下身化爲雲龍造型，遨遊空中。宋代洪興祖認爲「羽人即飛僊」，這種羽人也是「上升九霄，飛行上清」的天僊。漢晉墓室壁畫中常可以看到這類身形清瘦、在衣裙裝飾著羽毛、凌空飛翔的藝術形象。據現有的材料研究，也有學者提出有翅而飛的羽人形象可能受到外來文化的影響，如此說成立，則可以看作是飛天傳入前就已經存在表現「飛」造型的東西文化交流。

東漢王充在《論衡》中的《雷虛篇》提出對僊人應有特徵的看法：「飛者皆有翼，物無翼而飛，謂之僊人。」[3]可見早在漢代，認爲憑藉羽翼而飛不算真正有本領，能無翼而飛纔是僊人的衡量標準。東晉葛洪所著

---

[1] 宗白華：《宗白華全集》第三卷，合肥：安徽教育出版社，1994 年，第 389 頁。

[2] 盛裝女性的頭頂正上方首先是一隻鳳鳥，佔半幅畫面，整個造型成爲一個環狀，正展翅欲飛，鳳鳥的左方正對著一條盤旋的夔龍，佔四分之一畫面，正向上盤旋騰飛。飛動與虔敬，形成鮮明對比。這幅帛畫年代久遠，缺乏考證資料，學界對這幅畫的內容含義有不同的解讀。一種觀點認爲，代表著生命的鳳鳥，能夠擊敗代表死亡和戰爭的夔龍，仕女正在祈禱著鳳鳥能取得勝利。另一種觀點是，根據戰國時代的楚國神話，仕女應該是傳說中的洛水河神宓妃。還有的解釋認爲，圖畫是希求夔龍和鳳鳥能夠引領墓主人的靈魂升天。本文取其造型上飛動感的表達。

[3] 黃暉撰：《論衡校釋》（上），北京：中華書局，2018 年，第 265 頁。

《神僊傳》中也說：「僊人者，或竦身入雲，無翅而飛；或駕龍乘雲，上造太階；或化爲鳥獸，浮游青雲；或潛行江海，翱翔名山。」[1]這也反映了世人擺脫自然與社會力量的束縛、免除苦難的願望通過對僊人的想像來表達，進而積極探索生命的未知領域。葛洪認爲「古之得僊者，身生羽翼，變化飛行，失人之本，更受異形」。[2]由此可知，這種觀念上的變化與抵制，導致西方生雙翼的天使的影響和漢代有翼的神僊在中國都沒有發展起來。繼而出現的新形像是：男僊多爲高冠大袍，女僊則鬟髻彩裙，他們不生毛，不生羽翼，僅在衣服的領口或袖裙邊象徵性地繪上毛羽的符號，即暢遊於星辰和雲氣之間。從造型的角度看，「有翼而飛」與「無翼而飛」是表現飛動感的兩條不同的探索路徑。能無所依傍的無翼而飛，從造型上要求更強的想像力和表現力，加之思想文化上的助推，無翼而飛必將成爲神僊題材造型的主流。

這些從觀念到造型上對僊人的塑造也爲後來的佛教中會飛之神——飛天的造型演進埋下了一個伏筆。莫高窟西魏第285窟的窟頂曾同時出現飛天與飛僊，此時飛天在造型上融合了飛僊的一些因素，比如去掉頭光，增強飛動感的用筆，而且在畫面中佔有比較重要的地位。在北周的壁畫中仍有帶頭光的飛天，但是隋以後就鮮能見到了。飛天在造型演進的過程中既去掉了西域造型的頭光也沒有添加道家羽人和飛僊的翅膀，而能夠「飛行輕舉，不用羽翼」，憑其自身的能力，只借雲氣和飄帶助其翱翔之勢，而且沒有「失人之本」，進一步消除其距離感，使信眾感到自然親切。這樣一來，飛天的形象更受歡迎也利於佛教的傳播。從中也體現出飛天由神性向人性的轉變，在北朝以後更具世俗化傾向。

2.墓室壁畫的飛動精神

漢末魏晉時期，中原的戰亂迫使大量人口遷移到周邊其他地區。漢魏文化已發展到一個高度，在這個基礎上人口的遷徙也帶來了漢文化的擴展，客觀上刺激了周邊的經濟文化的發展。戰亂使原有的社會秩序崩塌，儒學地位被動搖，人們對人生的困惑需要重新解答，佛教得以迅速成長，形成了多元文化大融匯的歷史時代。墓室繪畫的形象多是升僊題材，這種題材形象的共性特徵就是——飛，象徵著超越肉體生命的永恆精神。

(1)漢代墓室壁畫

在前138年，漢武帝（前140—前87年在位）派遣張騫出使西域，中國人的眼光開始投向西方。遙遠而古老的神話故事也隨著往來的商旅在漢地流傳，傳說西王母住在崑崙山上，而在東方，蓬萊僊山上則居住著東王公與之相對。《淮南子》和《山海經》保存下來大量的神異傳說，是瞭解漢代藝術神異主題的重要文獻資料。（圖1-13）

[1]〔東晉〕葛洪著，謝青雲譯註：《彭祖篇》，《神僊傳》，北京：中華書局，2017年，第52頁。
[2]〔東晉〕葛洪著，張松輝譯註：《抱樸子・內篇》，北京：中華書局，2011年，第74頁。

圖1-13 卜千秋墓壁畫 西漢

遙遠的西方不僅是神話和傳說之源，漢代之前，地中海東部地區和「近東」的文化已經透過大夏的遊牧社會傳播而來。

大夏在西接觸到亞歷山大帝國（前356—前323年），在東則與秦國保持亦敵亦友的關係。這些吉祥的象徵包括白色麒麟、飛馬、朱雀、天空落下的石頭、奇光異彩和其他奇特的事情。宣帝時期，鳳凰就出現了15次，而在王莽統治的短短五年內就出現多達500次祥瑞現象，顯然這些僅是宣稱其篡位合理性的記錄。[1]

漢代的壁畫分兩大類，一類是廟堂壁畫，一類是墓室壁畫。那些曾震撼大詩人、文學家的壁畫已隨著建築的毀滅而化作歷史的塵埃，但在出土的墓室中卻發現了許多具體而「飛動」的形象：馬王堆西漢墓出土帛畫中的天界想像，西漢洛陽卜千秋墓中的伏羲、女媧。這些作品都與天、飛、超越和精神有關，承續著來自遠古的對未知世界的美好企望。

(2)魏晉、十六國、北朝墓室壁畫

漢代厚葬之風在中原地區被禁，而後在西北地區卻留下了大量漢末魏晉時期的壁畫墓。這些墓室壁畫的主要題材來自中原地區，但又增加了新的內容，造型語言上也有了新的變化。

從敦煌乃至河西出土的魏晉墓室壁畫來看，除了反映墓主人的起居儀仗、社會生活，還有大量的道家神僊題材及四神、天馬等。這些形象造型古拙而生動，線條也很流暢飛動，表明其繪畫技法已較爲成熟。而且這些形象與中原地區漢晉墓室壁畫的相關形象十分接近，有著明顯的淵源關係。從畫的本身上來說，其造型色彩與漢畫一系，甚至不易區別，從題材到繪畫語言都反映著漢代以來的社會思想與意識形態。從西漢到東漢最終定型的意識形態體系龐大，並籠罩了社會生活的方方面面，規定和左右著人們的行爲方式。董仲舒當年曾經竭力批評抵制的「人異論，百家殊方，指意不同」[2]的局面早已經銷聲匿跡。

當老、莊玄旨成了普遍真理被人們接受而不需要思考時，它就成了一種接引和理解外來思想的本土資源和背景，佛教正是在這種「相參」中，進入了中國的上層知識界與思想界。[3]

---

[1]〔英〕邁克爾·蘇立文（Sullivan，M.）著，徐堅譯：《中國藝術史》，上海：上海人民出版社，2014年，第74頁。

[2]〔東漢〕班固撰，〔唐〕顏師古註：《漢書》第八冊《董仲舒傳》，北京：中華書局，2013年，第2495頁。

[3]葛兆光：《中國思想史》第一卷第四編，上海：復旦大學出版社，2013年，第310頁。

這種認知和思想上的拓展也漸漸影響到社會各個階層。在離敦煌幾百公里外的嘉峪關新城魏晉墓葬中，還繪有伏羲、女媧、東王公、西王母等形象。這些繪畫遺跡表明，中國傳統的漢晉文化在敦煌莫高窟創建之前已成爲當地的主流，體現出對飛動意象的嚮往和追求。

近年甘肅酒泉丁家閘出土的十六國時期壁畫墓，覆斗形頂部東西兩側畫的東王公、西王母，南北側畫的神獸羽人，這些題材都有著「飛動」的造型特徵，代表著河西地區表達「飛動」之感的造型語言的豐厚積纍，這也體現了莫高窟與傳統繪畫造型的縱軸關係。其中的一匹飛奔於雲氣之上的「天馬」特別引人注意，馬的鬃毛向後伸展，幾乎呈水平狀，馬鬃常態下的蓬鬆飄逸已經不見，而代之以尖利的銳角，顯示出空中奔騰的疾速之感。在我國古代，馬一直是和人有著親密關係的夥伴，可以說馬推動了人類歷史的發展，也是畫家熱衷表現的題材。「天馬在漢代文化中有多重指涉，如林巳奈夫指出的，天馬可以指稱天上的星象。」[1]這就更加激發了藝術家的想像力。

1969年於甘肅武威雷台漢墓出土了銅奔馬，目前學界還有一種觀點把銅奔馬斷爲晉代，總之，其年代應在丁家閘墓之前。「銅奔馬」與「天馬」的造型表現有諸多相似之處，可以看出其藝術淵源。銅奔馬昂首揚尾，三足騰空，體型健美，特別之處是右後蹄下踏著一隻飛鳥，正回首反顧，恰與微向左傾的馬首相呼應，表達得生動傳神。從造型上看，飛鳥一方面起到了底座的穩定作用，一方面烘托出馬是飛奔在天上的——天馬，借助觀者的想像表現出「天馬行空」的蓬勃的生命力和無往不勝的氣勢，這是一種表現飛動造型的別緻探索。爲了便於比較，筆者將武威銅奔馬的左側面照片進行水平翻轉，形成與丁家閘5號墓天馬同向奔跑的姿勢，圖像上看兩匹馬奔跑的姿勢、神態高度一致，且頭上都有一個標誌性裝飾「髮型」。兩匹馬都在表現空中的飛行感，而不是普通的地面奔跑。銅奔馬在以飛鳥襯托其空中飛奔，而天馬以雲氣和馬鬃的造型來表達急速之感，「飛」是二者共通的造型追求。

不久後，丁家閘5號墓天馬馬鬃的尖銳造型出現在了北魏後期和西魏飛天的飄帶上。此時期的飛天造型，雖受中原風格影響，但不論是南朝的磚畫還是中原的壁畫都鮮見這種水平伸展且尖銳的飄帶造型。此外，丁家閘墓室的形制、壁畫中的題材和造型語言等因素與莫高窟西魏第249、285等窟頂部的繪畫有著諸多的相似之處，參照飛天的造型變化更可以發現其飛動因素的相通性。這或許可以說明莫高窟在接受西域和中原乃至南朝影響的同時，並沒有失去本地區的文化特色，才能在文化匯聚中形成獨樹一幟的敦煌風格。（圖1-14）

銅奔馬 武威雷台 東漢　　天馬 酒泉丁家閘 5 號墓 魏晉　　飛天 莫高窟第 285 窟 西魏

圖 1-14 飛動感演進關係圖例

卷軸畫在東晉時期即已形成，據《畫史》記載名家輩出，極受推崇，在社會生活中影響甚廣。卷軸畫作爲一種繪畫語言樣式必將滲透到壁畫體系中，在十六國時期的壁畫中已初見卷軸畫風的端倪，而南北朝時期，

[1]〔美〕曾藍瑩：《僊馬、天馬與車馬——漢鏡紋飾流變拾遺》，《藝術史中的漢晉與唐宋之變》，北京：北京大學出版社，2016 年，第 30 頁。

這種畫風已全面進入壁畫領域。敦煌的繪畫藝術也有了長足的發展，突出地表現在墓室壁畫上。飛天在北涼時期就出現了類似卷軸畫的橫向長幅構圖。

嘉峪關、酒泉等地出土了大量魏晉南北朝時期的墓室壁畫與畫像磚，其中許多作品都十分精彩，造型生動朴拙，用筆酣暢直爽，朱與墨色搭配強烈單純，承續漢代壁畫風神與技法。墓室壁畫雖不能代表那個時代的最高藝術成就，亦可透過這些歷史遺存窺見魏晉南北朝人物畫風尚之一斑。

山西太原南郊王郭村發掘的北齊武平元年（570年）東安王婁叡墓[1]（圖1-15），是北朝墓室壁畫的最重要發現。墓內保存著大量壁畫，從繪畫格法來看可以說此墓是已發現的北齊壁畫中水準最高的作品之一。婁叡墓位於北齊別都（或稱下都）晉陽古城址十五華里。

圖1-15 婁叡墓壁畫 北齊

婁叡生前爲東安郡王，其傳記收入《北史》和《北齊書》中。他的墓中的場面宏大的壁畫已在某種程度上反映出他的身份與地位，由此也可以推測其壁畫應該是出於當時名家之手。早期漢畫簡率的作風已蕩然無存，應該說這是一種在晉畫的格法磨煉中而生成的線條，它是有法的，是理性的。因此與同時期的石窟壁畫相比，婁叡墓壁畫的色彩是素淡的，就像傳爲顧愷之的《女史箴圖》一樣。[2]

謝赫認爲上古時代由拙到精的轉變是從西晉衛協開始，經張墨、荀勖、顧愷之、戴逵等，直到南朝宋時陸探微和顧俊之才完成「精」的造型表現。楊子華是北朝最著名的畫家，婁叡墓壁畫是否爲其所作，學界多有爭論。即使婁叡墓不是楊子華親自執筆，至少應是水平與其相距不遠且受其影響的繪畫高手才能被邀請繪製高規格的墓室壁畫。婁叡墓的風格代表本土藝術在北朝後期的水平，可以作爲莫高窟飛天造型語言的橫向參照。近年出土的九原崗北朝墓，有大量飛動題材的繪畫，造型與題材承續著漢魏傳統，許多神怪靈異來自《山海經》，與河西地區的壁畫墓遙相呼應，體現了北朝時期飛動造型的水準和普及程度。（圖1-16）[3]（圖1-17）[4]

[1] 《山西太原北齊婁叡墓壁畫・鞍馬游騎圖》局部，上海博物館編：《壁上觀——細讀山西古代壁畫》，北京：北京大學出版社，2017年，第79頁。
[2] 牛克誠：《色彩的中國繪畫：中國繪畫樣式與風格歷史的展開》，長沙：湖南美術出版社，2002年，正文第6頁。
[3] 《山西忻州九原崗北朝壁畫墓升天圖・僊女騎鶴》，見上海博物館編：《壁上觀——細讀山西古代壁畫》，北京：北京大學出版社，2017年，第166頁。
[4] 《山西忻州九原崗北朝壁畫墓升天圖・駁》，見上海博物館編：《壁上觀——細讀山西古代壁畫》，北京：北京大學出版社，2017年，第163頁。

圖 1-16 僊女騎鶴 山西忻州九原崗北朝墓壁畫

圖 1-17 駁 山西忻州九原崗北朝墓壁畫

北周第290、299窟飛天伎樂的風格屬「上古之畫，跡簡意淡而雅正」[1]的風格系統，也具有「簡易標美」的特徵，爲了突出「骨法用筆」，色彩簡練單純，甚至多處留白，呈現對氣韻生動的追求。飛天以土紅色勾線，線的地位更加重要了，線的粗細、曲直、疾徐體現出氣韻和書法中「寫」的精神。北齊的婁叡墓中的人物造型更生活化，刻畫精微，體現了一種範式在不同地域不同功能下發生的變化。

⑶參與力量

佛教的興盛使寺廟和僧侶的數量迅速增多，在這一特殊的時代，出現了許多傑出的人物畫家如曹仲達、顧愷之、陸探微、張僧繇、楊子華等，在繪畫史上起到了里程碑式的作用，據《歷代名畫記》所述，當時的一流大畫家多參與過佛教壁畫的繪製或設計。[2]莫高窟還沒有畫史名家直接參與繪製的記載，但這時代的藝術成就高點會帶動整個藝術生態的提陞，這種間接作用也不可忽視。另一方面，隨著佛教藝術的傳入與發展，更有大量無名匠師把才華和精神投入到石窟藝術創造中。莫高窟壁畫既是佛教藝術經中亞、西域傳入中國後，開闢的重要場域，也成了本土繪畫藝術吸收、融合外來繪畫藝術而不斷蛻變的重要樣本。

莫高窟西魏第249窟窟頂四披流雲的勾線筆法、動物造型，以及尚土紅底色、紅色勾線等方式與中原漢墓壁畫極爲相似，說明敦煌石窟壁畫在本土的取法不止於河西周邊，還遠接漢代的藝術傳統。從石窟形制上來看，早期石窟和魏晉墓室的形制有很鮮明的相似性，石窟開鑿者對墓室營造者的工藝及造型方法的借鑒應是情理之中。這樣，中國式石窟就體現出中國木結構建築的特點。石窟建築形式的轉變，必然會影響到飛天的佈置構圖。漢代以來的墓室壁畫中有大量的崇尚「飛動」的題材和形象，體現了中國藝術傳統中的飛動精神，這種來自民間的廣泛的嚮往是決定飛天造型走向的根本力量。

第四節 「飛動」題材的本土資源

敦煌地處要塞，是古代絲綢之路上的交通樞紐，也是世界民族、宗教、文化融匯之地。社會生產力的發展，物質財富的積纍，加上以漢晉文化爲基礎的文化藝術的發展，都爲後來莫高窟藝術的產生和發展奠定了基礎。畫家的想像必須借助於形象，而形像有它的物質基礎，它自有其可供研究的路徑，但想像力所依據的物質材料是有區別的。

[1] 〔唐〕張彥遠著，俞劍華註釋：《歷代名畫記》，上海：上海人民美術出版社，1964 年，第 23 頁。
[2] 〔唐〕張彥遠著，俞劍華註釋：《歷代名畫記》，上海：上海人民美術出版社，1964 年，第 60—70 頁。

1.漢畫中的百戲與舞蹈的飛動造型

「百戲」是對我國古代由民間音樂、技藝發展而成的多種藝術和娛樂表演品種的泛稱，漢代常以「樂舞百戲」統稱。從漢代的畫像石來看，百戲的題材非常多，反映了當時社會生活的一個側面。百戲裡的動作難度很大，尤其是凌空跳躍旋轉的動作，與飛天的姿勢很接近，這些超出常規的動作，都在畫面上得以呈現。漢畫中有大量翻飛動作的表演場景，充滿活力和愉悅感。這些表演類似甘肅嘉峪關彩繪磚對耕作的描繪，反映了普通百姓的生活和漢代的流行文化的特徵。（圖1-18）[1]（圖1-19）[2]

圖 1-18 四川彭縣太平鄉出土東漢盤舞雜技畫像磚

圖 1-19 山東嘉祥東漢武氏祠天頂天界諸神畫像

飛天的題材[illegible]泛貯存的造型積澱，構成文化呼應，與西域的樂舞文化在交流中產生碰撞與共[illegible]深刻的變化，並在教化功能的基礎上體現出鮮明的審美追求。自古以來，就存在著兩類不同性質的藝術。一類可以稱作是「功用性」的藝術，輔助教化與人倫；而另一類是爲了表達創作者自己的情感思想。十六國北朝飛天恰好處在將二者有機結合的探索中。也正因爲有這樣廣泛的藝術實踐的參與，因此我們纔把魏晉稱作藝術「自覺」的時代。

2.樂舞與飛動意象

敦煌所在的河西地區有豐厚的樂舞文化積澱，如：「酒泉丁家閘的墓室壁畫中的樂舞形象和酒泉出土的音樂畫像磚，居延出土的漢代橫吹。」[3]這批遺存是當時的樂舞形象的記錄，不僅時間跨度大，而且品類豐富，這說明在佛教傳入前後，敦煌地區的樂舞興盛，並且與敦煌壁畫有著密切關係，現實生活中興盛的歌舞百戲有著充沛的飛動意象，優美的舞姿與翻飛的動勢爲飛天的造型改進提供了參考。這體現了中國美學思想中的「立象以盡意」「得意忘象」的境界。因而，敦煌飛天是古代畫師在傳來樣式的基礎上，根據現實生活形象加以改進，在文化傳統、美學思想的重塑下「遷想妙得」，傾注情感把東西方藝術的長處融爲一爐，在追求飛動感的造型領域中表現得突出而精彩。（圖1-20）

[1]〔美〕巫鴻：《禮儀中的美術：巫鴻中國古代美術史文編》，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2016 年，第 645 頁。
[2]〔美〕巫鴻：《禮儀中的美術：巫鴻中國古代美術史文編》，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2016 年，第 245 頁。
[3] 尹德生、周國光：《建國以來發現於河西的音樂文物》，《敦煌研究》，2000 年第四期。

圖1-20 樂舞圖 酒泉丁家閘5號墓 魏晉

自從佛教傳入敦煌，開鑿石窟起，飛天就是畫師們發揮想像力的創作对象，河西地區的樂舞文化積澱必然成爲其參照的主要依據。

尤其是「舞」，這最高度的韻律、節奏、秩序、理性，同時是最高度的生命、旋動、力、熱情，它不僅是一切藝術表現的究竟狀態，且是宇宙創化過程的象徵。[1]

東漢傅毅在《舞賦》[2]裡記錄了漢代歌舞的實況，著重描寫了精神高超曠遠、華美飄逸的領舞女子，宗白華認爲：

她的高超美妙，比起希臘人塑造的女神像來，具有她們的高貴，卻比她們更活潑，更華美，更有遠神。[3]

《舞賦》裡對舞女舞姿神采的品評與《世說新語》裡對魏晉人物的品藻如此相通，都由外在轉向關注人的內在精神，進而影響文藝理論與品評標準。文學描寫與圖像結合使我們更加立體地瞭解漢代樂舞達到的水平和境界，其樂舞傳統在魏晉隨佛教的推廣、寺院社會功能的發揮而繼續興盛。

西方藝術家將不能飛的人和善飛的鳥結合在一起來表現「飛動」之感，創造了天使這一形象。但是，在造型上追求寫實感的西方天使，往往缺少自如之感和「游」的精神境界。這種造型理念的不同導致東西方表達「飛動」造型語言的不同特徵。造型意象必須探索與之相適應的表現方法，才能充分表達。飛天在西魏以後逐漸去掉佛教天人的頭光，從自身造型、服飾與雲氣等因素來表現其遨遊於遼闊空間。中國民族民間造型藝術中對飛動感的表達一直有著執著的追求，爲十六國北朝飛天造型飛動感的提陞儲備了美學和技法資源。莫高窟北朝這段時期的壁畫飛天呈現了早期石窟藝術發展的縮影，成爲本土藝術重要的組成部分。

本章小結

對「飛」的表達不是莫高窟飛天的專利，而是人類各文化中相通的追求。飛天隨著佛教的東傳而進入莫高窟，但是與中國相似題材的造型相比，其「飛動」感的表達尚不充分。中國傳統中的哲學、美學、造型藝術等方面關於「飛動」有著豐厚的積纍和突出的表現。飛天面對一個新的文化環境，其造型特徵的「合法性」受到挑戰。在壓力與資源的雙重作用下，「飛」就變成其造型演進的內在需要。由於地理位置、政權變遷、

[1] 宗白華：《美學與意境》，南京：江蘇鳳凰文藝出版社，2017年，第144頁。

[2] 費振剛、仇仲謙、劉南平校註：《全漢賦校注》，廣州：廣東教育出版社，2004年，第670頁。

[3] 宗白華：《中國古代的音樂寓言與音樂思想》，《美學與意境》，南京：江蘇鳳凰文藝出版社，2017年，第275頁。

外來文化、本地區文化、中原和南朝文化的多重影響，莫高窟北朝飛天逐步吸收了各方關於「飛動」造型的語言和智慧，體現出鮮明的交融性、實驗性，又有著文化的自律性。莫高窟飛天從十六國開始，在風格變換的表象之下，推動「飛」的造型生成這個「美術史課題」的長時間演進。從這個樣本中可以看到民族審美心理的力量、魏晉南北朝藝術生態關係以及造型語言的內在需求與外部「事件」的角力和昇華。

第二章 莫高窟十六國北朝飛天造型的演進

飛天造型的演進包括外顯與內隱兩條線索，外顯線索包括造型實踐與造型風格轉變兩大方面，內隱線索是飛天在中華文化環境中所形成的「飛動」感造型的內在追求，體現爲飛天審美和造型語言變化之上的「飛動」感的探索與提陞。飛天造型演進的研究涵蓋整體和局部，外在風格和內在理念，具體可分爲容貌造型、動態造型、服飾造型、造型風格、造型技法以及與飛天造型相關的時代思潮和造型範式。從動勢可分爲横式、下行式、上升式等幾大類。莫高窟十六國、北朝的飛天隨著石窟形制的變化廣泛分佈於佛龕內、說法圖、故事畫、人字披、牆壁的上端、窟頂四披、藻井、平棋中，在同一窟中的不同位置，飛天的造型也往往具有不同的特點。

（表2-1） 莫高窟十六國、北朝各時期開窟數量與編號表

時期	都城	數量	洞窟編號
北涼（397—439年）	姑臧	3個	268、272、275。[1]
北魏（439—534年）	平城 洛陽	12個	248、251、254、257、259、260、263、265、431、435、437、487。[2]
西魏（535—556年）	長安	7個	246、247、249、285、286、288、432。[3]
北周（557—580年）	長安	14個	428、430、438、439、440、441、442、461、301、290、294、296、297、299。[4]

第一節 飛天繪畫者

敦煌石窟是中國中古繪畫交流前沿的實驗基地，是横向繪畫樣式與縱向藝術積澱相碰撞、融匯、整合、創新的平台，對中國繪畫樣式之成熟、獨特性格之完成具有促成之功。飛天雖然在佛教中的神位不高，在石窟壁畫藝術中卻有著突出的表現，成爲東西方表達「飛動」感的造型藝術中獨樹一幟的樣本，然而畫史畫論中對飛天乃至石窟壁畫都鮮有提及，到底是誰創造了這些形象？對飛天繪畫者的考察，是研究飛天造型語言演進的必要前提。

1.繪畫者的來源

[1] 趙聲良等：《敦煌石窟美術史·十六國北朝》（上），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第61頁。
[2] 趙聲良等：《敦煌石窟美術史·十六國北朝》（上），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第137頁。
[3] 趙聲良等：《敦煌石窟美術史·十六國北朝》（上），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第233頁。
[4] 趙聲良等：《敦煌石窟美術史·十六國北朝》（上），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第321頁。

(1)北朝名家

由於十六國、北朝畫家與畫跡的文獻資料缺乏，國內外對石窟壁畫繪製者問題相關研究或專門討論石窟藝術匠師的論文數量極少。而這有限的資料又大都集中在北齊和北周。

北朝畫家最著名的是曹仲達和楊子華，畫史上一般將他們作爲北齊畫家，其實他們在北齊失國之後，也曾被周、隋皇室徵召到長安作畫。[1]

《歷代名畫記》中對曹仲達有如此記載：

本曹國人也，北齊最稱工，能畫梵像，官至朝散大夫。僧悰云：曹師於衰，冰寒於水。外國佛像，亡競於時。[2]

由此可見曹仲達來自西域曹國（現烏茲別克斯坦、撒馬爾罕的北方和東方一帶，一度爲唐的從屬國），以佛畫而著稱於世，並以國爲姓，後來成爲北齊的宮廷畫家。曹仲達的繪畫技藝超越其老師，在當時沒有能與他匹敵的人。對於後代的影響在於其所開創的「曹衣出水」的風格，被稱爲「曹家樣」。雖然沒有曹仲達這樣的北朝畫師名家到莫高窟作畫的直接證據，這些線索也可以輔助研究名家與莫高窟匠師及壁畫的關係，以及文化中心的藝術樣式傳播及影響。

(2)南朝文化的輻射

在北朝藝術研究中，與南朝的關係，尤其是來自南朝的影響是學界重視的問題。但南北朝的歷史都處於不斷的變化之中，南北方的關係並不是南方持續不斷地給予北方影響。在北魏孝文帝改革之前，北方已開始學習南朝，北魏平城時代晚期開始對南朝文化進行系統的吸收學習，到北魏洛陽時代更加興盛。孝文帝改革處在南齊時期，孝文帝還派遣外交使團到建康，其中包括著名畫家蔣少游，其目的就是摹寫南朝建康城，但他們所帶回去的絕對不會衹是一張建康城速寫，而應該還有大量的南方文化和藝術思想。孝文帝改革，使漢化之風愈演愈烈。所以，這些南朝的文化因素很可能已從南齊抵達洛陽，再從洛陽輻射至北魏的其它地區，經河西走廊直至敦煌。從莫高窟北魏至西魏時期，飛天造型的南朝化特徵來看，其風格來源的大致路徑應與史料記載的交流相符。

魏晉南北朝是中國古代繪畫發生變革的時期，這種變革率先在南方開始。自四世紀初，塞外異族入侵漢地，也衝擊了中國的文化中樞。在《晉書》中記載：「俄而洛京傾覆，中州士女避亂江左者十六七。」[3]

古時在地理上以東爲左，江左也叫江東，指長江下游南岸地區。東晉及南朝宋、齊、梁、陳各代的基業都在江左，故當時人又稱這五朝及其統治下的全部地區爲江左，南朝人則專稱東晉爲江左。大量的人口因避亂而遷居長江中下游流域。吉村憐的研究認爲4世紀初的塞外入侵導致：

秦雍的流民越過秦嶺，流入漢中和成都，一部分人遷居河西。[4]

北方征戰不斷政權頻繁更迭，江南地區社會則相對平穩。經歷了幾十年至一百年的蓄力，南方在文化上產生了巨大的飛躍。文學、書法、繪畫、雕刻等方面都出現了彪炳後世的大家。謝赫的《畫品》、劉勰的《文

[1] 牛克誠：《色彩的中國繪畫——中國繪畫樣式與風格歷史的展開》2002 年版，湖南美術出版社，第 30 頁。
[2] 〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷八《北齊》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964 年版，第 158 頁。
[3] 〔唐〕房玄齡等撰：《晉書》卷六十五《王導傳》，中華書局，2012 年版，1746 頁。
[4] 〔日〕吉村憐：《天人誕生圖研究——東亞佛教美術史論文集》，卞立強譯，上海古籍出版社 2009 年版，第 257 頁。

心雕龍》、姚最的《續畫品》等著作都出自南朝，影響力至今不衰。到了北魏與南朝宋對峙的5世紀，南方在學術、思想、藝術等方面的優勢已經非常穩固，江南的建康逐漸成爲繼長安、洛陽之後的文化樞紐，其文化自身的吸引力與輻射力增強。

顧愷之和陸探微都是卓越的大藝術家，曾齊名畫史。謝赫不僅是理論家，本身也善畫，年齡略小於陸探微，在《畫品》中將陸探微的畫列爲「上上品」而且是「屈標一等」，激賞之情達到了無以復加的程度，而把顧愷之則列爲「第二品」裡的第二人，可見謝赫對顧愷之的評價不高，在諸多評價顧愷之的文獻裡顯得特別突兀，成爲美術史的一樁公案。有學者從魏晉時期的士族制度造成的階級角度來分析這一現象，是有道理的。後來顧愷之的名氣和影響力才慢慢超過了陸探微，也是因後世的評判角度變化而形成的，因此可知藝術家的美術史價值是在後人的價值判斷中沉浮建構的。

陸探微在南朝的影響力是否能夠直接達到北朝，文獻上暫找不到明確的記述。劉宋文帝在位時主要與北魏太武帝對峙，二人都是有作爲的君主，在他們執政的20多年間整個南北朝的對抗最爲激烈，兩人相繼卒於452年、453年，之後南北朝對峙的局勢開始緩和，使南北社會都獲得了休養的機會，進入一個休養和發展的階段。張金龍在《北魏政治史》中指出：

文成帝爲北魏太武帝的後繼者，很大程度上促進了與劉宋的和平外交關係。在和平元年至四年的時間裡，劉宋曾三次遣使北魏，而北魏則先後派出了五批使節到達劉宋。與劉宋的關係在北魏外交中無疑佔據最重要的地位，通過遣史與改年號體現了北魏改變與劉宋對抗關係的態度。[1]

韋正也考證了這一問題並認爲：

北魏所派遣的使節如裴駿、盧度世等人多具有很高的文化修養，他們有可能瞭解到劉宋畫壇狀況。[2]

在北魏大力推行的漢化政策下，派使團出訪南朝一定伴隨著文化藝術的學習、交流，這是一個合乎情理的推測。

⑶畫師身份的推測

在莫高窟營建的初期，石窟形制與造像儀軌要遵照西域和天竺的樣式。北朝時期，西域和天竺的僧人、佛教徒來往不絕。王鏞在《魏晉南北朝時期中外美術交流》一文中指出：

來往於中國與印度之間的中外僧人、使者、商旅、工匠等人，充當了犍陀羅藝術與笈多藝術東漸的中介。魏晉南北朝時期以來，中外佛教僧人的設像傳教或取經齎像活動頻繁，史不絕書。[3]

《洛陽伽藍記》卷第五《城北・聞義裡》：

聞義裡有敦煌人宋雲宅，雲與惠生俱使西域也。神龜元年十一月冬，太后遣崇立寺比丘惠生向西域取經，凡得一百七十部，皆是大乘妙典。[4]

又如《永寧寺》：

---

[1] 張金龍：《北魏政治史》（五），甘肅教育出版社，2008年版，第154頁。

[2] 韋正：《將毋同：魏晉南北朝圖像與歷史》，上海古籍出版社，2019年9月，第323頁。

[3] 王鏞主編：《中外美術交流史》，中國青年出版社，2013年版，第25頁。

[4] 〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》卷第五《城北・聞義裡》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第63頁。《魏書・西域》記載：「熙平中，肅宗遣王伏子統宋雲、沙門法力等使西域，訪求佛經。時有沙門惠生者，亦與俱行，正光中還。惠生所經諸，不能知其本末及山川裡數，蓋舉其略雲。」

外國所獻經像，皆在此寺……南門樓三重通三閣道，去地二十丈，形制似今端門。圖以雲氣，畫彩僊靈，列錢青瑣，赫奕華麗。[1]

由此可知，這個寺廟在當時藏有來自西域的經像，這表明北魏寺院的造像有範本範式可依，而且還畫有云氣僊靈，佛教寺院裡和雲氣一起繪出的「僊」很有可能是「天人」。這說明飛天的繪製者具備接觸來自西域範本的條件。這種隨佛教傳播和外交而來的「經像」是早期壁畫繪製的樣本的來源。鄧惠伯由此推測：

也許繪製這些石窟壁畫的早期畫家本身就是從西域請來或途經此地的西域畫家、高僧。他們和在中亞、西域石窟作畫一樣，沒有署上大名，但他們的水平很高，也許他們正是僧侶，但他們的學問和文化素養是深厚的。[2]

在敦煌文獻中關於9世紀以前畫師的記載幾乎空缺。馬德在《敦煌古代工匠研究》中，通過對壁畫的對比分析，探討了十六國、北朝時期的畫師來源，認爲十六國北魏時期：

佛教藝術初傳入敦煌的百十年中，有一批西域的僧人、畫師們留步敦煌，在窟寺禪修、譯經和講經，而且早期有很多壁畫很可能就是這些西域高僧和畫師親手所爲。[3]

莫高窟營建初期，對壁畫繪製者的要求來說，熟知佛教義理是第一條件，其次才應該是繪畫技能水平。

敦煌北朝石窟壁畫的主要畫師大部分也應是追隨竺法護這樣的高僧從西域而來，即便是中原本土畫師，也是長期師從西域匠師，在老師的指導下繪製壁畫。[4]

從總體上來看，處於敦煌石窟營建早期的北涼、北魏繪製的壁畫，與西域壁畫造型技法有著高度的相似性。把從印度經西域到敦煌的重要石窟連起來看，繪畫基礎樣式有著共通性，中國畫家在不完全瞭解其技法標準和意義的境遇下做出了藝術實踐上的回應。石守謙通過對克孜爾早期與莫高窟第275窟壁畫的比較研究：

印度佛畫原有的精緻凹凸暈染，在經中亞諸國相當長的傳遞過程中，原意逐漸淡薄、僵化，到了中國時終於成了徒具形式的技法母體。新疆的克孜爾即位於此傳遞路線的中間，其早期的作品在風格上可以說是反映了敦煌早期壁畫的前身。敦煌屬於離原型更遠的一個階段。[5]

加之在敦煌壁畫中完全看不到克孜爾壁畫中緊密的構圖和充滿重重疊疊的形象，石守謙認爲敦煌早期壁畫的作者不是來自中亞的西域畫家，並推測「當時在敦煌地區工作的畫家並沒有接觸到類似克孜爾佛畫完整的面目，也沒有承繼中亞壁畫製作的經驗。」[6]基於現存中國畫家繪製的雖然年代較晚的大量佛幡及稿本殘片，認可方便攜帶的布帛或紙本的稿子或圖集是早期敦煌畫師圖像來源的觀點。石守謙的研究爲莫高窟早期畫師身份的推測提供了又一個角度。

西魏、北周時期，隨著佛教的傳播，中土畫家對佛教義理、造型儀軌更加熟悉，中國文化內涵在壁畫創作中顯露出來，馬德認爲：

---

[1]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第16頁。
[2]鄧惠伯：《中國繪畫橫向關係史絲綢之路與東方繪畫》，商務印書館，2018年9月，第199頁。
[3]馬德：《敦煌古代工匠研究》，文物出版社，2018年版，第189頁。
[4]馬德：《敦煌古代工匠研究》，文物出版社，2018年版，第189頁。
[5]石守謙：《風格與世變：中國繪畫十論》，北京大學出版社，2018年版，第36—37頁。
[6]石守謙：《風格與世變：中國繪畫十論》，北京大學出版社，2018年版，第37頁。

壁畫的作者大多已是本土的畫家……技法形式反覆出現並更加系統完善化；意味著從此敦煌本土的信士弟子和畫師們，已經開始將學到的佛教知識和西域繪畫技法，結合自身具有的漢文化思維，融合中原繪畫技法形成一種新的技法體系；以此，不但可以表現佛教的經典內涵，而且可以獨立進行壁畫創作了[1]。

從繪畫本體分析來考察畫師的身份來源是可取的，使無名畫家們的形象更加清晰。據《歷代名畫記》《寺塔記》等資料記載，許多藝術大師都曾到寺觀繪製壁畫，但在莫高窟目前還沒有可靠的證據，說明大師帶給莫高窟的是畫風上的間接影響。敦煌藝術大多出自一代一代的無名匠師之手，但是身份低微並不能否定匠師的虔誠、智慧和藝術才華，因爲其中不乏大師級的作品。

綜上所述，莫高窟十六國北朝時期飛天的繪畫者，初期很有可能以熟知佛教義理和造像儀軌的西域僧人、畫師爲主，有本土畫家參與，應該是先學習西域畫法，作爲助手在西域畫師或僧人指導下繪製壁畫。但因路途遙遠艱險，運輸和傳播條件的客觀限制，無法成系統地帶來西域乃至天竺的佛教藝術，便於攜帶的布帛或紙本則成爲樣本流傳的主要方式。即便這樣也不可能面面俱到，通常集中在地位重要的題材上。飛天即是石窟中地位不高的神，鮮見畫稿流傳，這也給本地畫師留下了發揮的空間。西魏以後，中土畫師已具備獨立創作壁畫的能力，越來越多地參與進來，構成創作隊伍的主體。畫師名家大師的影響也在飛天繪畫本體上有所反映，可以說是間接的參與者。不論是西域風格還是中原風格，在敦煌一代又一代的無名畫師手中匯聚、融合、揚棄，逐漸形成敦煌風格。

2.限制與自覺

(1)匠師的主動性地位

早期佛教石窟藝術認真對待經籍和教義，在形式與內容上力求與所依照的文獻相呼應。石窟藝術創作是爲宗教傳播服務，因此會有來自佛教義理、語言樣式、僱主要求等方面的限制。

魏晉南北朝時期是藝術上開始自覺的時代，在南方的繪畫、書法、文學、雕刻等領域，率先轉向了「爲藝術而藝術」的創作追求，有相當多的畫家直接或間接地從事佛教藝術創作，在民間影響很大，並引領了時代的風尚。隨著南北朝關係的變化，在文化交流上也體現出波動。通過上文的討論，更加清楚了從十六國到北周敦煌飛天畫師的可能來源，有助於我們理解何以形成如此的面貌的原因。

在敦煌石窟中，飛天是一個特別的角色，他們不但具有佛教教義上的「職能性」，而且還飛翔在窟頂裝飾和四週壁畫中。從繪畫角度看，飛天既是獨立存在，又爲石窟主體的塑像和壁畫作了動勢的對比和氛圍的烘托，是敦煌石窟藝術的一個重要組成部分。而且相比之下，飛天造型的規定性較少，可以使畫工的才能更加充分地展現，使得畫工更容易發揮出藝術的自覺，由此，飛天的造型追求更接近於繪畫本體。

在《敦煌古代工匠研究》一書中，馬德論述了工匠與窟主關係的演變，從時代背景、信仰觀念、技藝來源、地域等方面展開討論，把畫工與窟主在壁畫創作中的關係概括爲三個時期：

第一個時期：西魏以前，以畫師爲主導的自由創作發揮期；

第二個時期：西魏以後至盛唐，寺院及窟主直接參與畫師創作的協商期；

[1] 馬德：《敦煌古代工匠研究》，文物出版社，2018 年版，第 198 頁。

第三個時期：中唐以後，以窟主和寺院爲主導，畫師爲從屬地位的被動創作期。[1]

這種分法從壁畫繪製者的自由度來考察壁畫畫師與窟主的關係，爲研究十六國飛天造型的演進提供了一個重要的角度，進而可以更加細緻地觀察每個時代之間、各窟之間乃至同一窟內不同牆壁間的區別與聯繫。由此看來，十六國、北魏、西魏的敦煌壁畫大部分應該是由熟知佛教義理的西域畫家親自執筆，陸續有本地的畫工學徒參與進來，也是在西域僧人的指導下繪製完成。在這個時期，窟主對佛教造像儀軌還不瞭解，很少能參與進壁畫的創作和繪製。[2]其構圖及內容取決於畫家和僧人的設計安排,因此畫師有著最大的創作自由。

這個階段的飛天所呈現出的是西域樣式，造型有異於中原人的形象，構圖及畫面內容的創意，是以畫師認知爲主的創作行爲，窟主不加干涉，因此畫師可以進行自主性創作。擁有主動地位的畫師對石窟藝術的創作投入了巨大的熱情。莫高窟早期的染法、線描等語言，雖主要模仿自西域石窟，但風格上與克孜爾石窟壁畫比較來看有所不同。莫高窟的早期飛天強悍猛烈甚至還很僵硬笨拙，透出誠懇和飽滿的情感和悲憫的犧牲精神卻直擊人心。（圖2-1）

圖2-1 莫高窟第272窟 北涼

西魏北周時期繪製的莫高窟壁畫，屬於窟主與畫師協商共同創作時期。這個時期窟主與畫師的關係與北魏時期略有不同，經過早期傳播和統治者的提倡，佛教已經深入人心，窟主對佛教有了一定的認知和具體的崇尚，故這個時期是窟主與畫師協商共同創作，再由畫師完成壁畫繪製。畫師在自主性繪畫創作的同時融入了各方文化，這種狀態延續至盛唐。[3]

由於本土匠師的直接參與，形成在十六國、北魏時期壁畫人物在西域式造型的基礎上，出現了融合中原造型特徵所形成的新風格，體現出畫史上「秀骨清像、褒衣薄帶」的明顯造型特徵。這種造型逐漸代替了十六國、北魏時期西域造型的技法風格，並在飛天上得以充分體現和發揮。畫師們匯聚了來自東方與西方、歷史與本土的營養，調動起了非凡的創造力，把「飛動」的造型推向了一個新境界。

由此看來在十六國、北朝時期，莫高窟壁畫的畫師來源、創作主體的自由度以及敦煌與西域、中原、南朝文化的生態關係一起構成了推動飛天造型演進的因素。西魏以後至北周，本土畫師在壁畫藝術創作上的主動地位可謂空前，從這一點上來說也具有美術史意義。

---

[1] 馬德：《敦煌古代工匠與敦煌藝術》，《敦煌古代工匠研究》，文物出版社，2018 年版，第 187 頁。
[2] 馬德：《敦煌古代工匠與敦煌藝術》，《敦煌古代工匠研究》，文物出版社，2018 年版，第 194 頁。
[3] 馬德：《敦煌古代工匠與敦煌藝術》，《敦煌古代工匠研究》，文物出版社，2018 年版，第 199—201 頁。

(2)學習中創造——擅用畫稿

畫史資料表明，無論是名家還是畫工，創作都要根據畫稿，畫稿不是無根之水，也要來源於社會生活。潛明茲在他的神話著作中說：

神是虛幻的、無形的存在。有什麼樣的人，便有什麼樣的神；有什麼樣的人間世界，便有什麼樣的神界。換句話說，神的內容，其實便是人的內容的映像。[1]

又如趙聲良在《敦煌石窟美術史》中說：

不論是古希臘羅馬神話的雕刻、歐洲教堂中的基督教神像還是印度與中國的佛教諸神雕刻繪畫，其形象都源於世俗人物，畫家總是按照本民族傳統審美標準來塑造諸神的形象。[2]

潛明茲的觀點很好地總結了神話和人間的關係。趙聲良指出了諸神形象與民族傳統審美之間的關係。但從造型角度來看，諸神形象需在人間世界的基礎上進行相當程度的改造。敦煌壁畫裡的宗教人物，他們是神，是偶像，爲了顯示神的不同，就要進行形象設計。比如飛天，早期的飛天除了服飾有別於世俗人物，還在頭上加圓光，使飛天籠罩上一層宗教神秘色彩。往往在衣冠服飾上融合中西，還要加入一些想像成分，在飄帶上做文章，使其與現實人物拉開了一定的距離。

「六法」是對謝赫所處時代乃至之前畫理、畫法實踐的精要總結，是美術史上劃定航向的大事件。其中的「經營位置」，既包括繪畫的總體結構佈局，也涵蓋具體形象的安排與設計。爲了把形象放在恰當的位置，打草稿即是很關鍵的一環。草稿與繪畫不可分割，作畫必先有畫稿，但畫稿的形式可以根據具體需求而靈活多樣。唐代張彥遠在《歷代名畫記》就有關於畫稿的記載：

好事家宜置宣紙百幅，用法蠟之，以備摹寫。古時好拓畫，十得七八，不失神采筆蹤。亦有御府拓本，謂之官拓。國朝內庫翰林集賢秘閣拓寫不輟，承平之時，此道甚行，艱難之後，斯事漸廢。故有非常好本拓得之者，所宜保之，既可希其真宗，又得留爲證驗。[3]

從御府到「好事家」可見拓寫畫稿之普及程度，而且隨著社會的變革而沉浮興廢，保存拓畫稿本既可以學習欣賞又可以作爲鑒藏參考。

作畫必有稿本，先有畫稿然後依據稿本作畫，這也是古人作畫的基本程序，符合繪畫的一般規律。又如鄒一桂在《小山畫譜》所言：

畫求其工，未有不先定稿者也。[4]

由此可見，畫稿是繪畫程序的基本要素。飛天是石窟藝術中最具飛動感，也最活躍的形象。這首先取決於所依照畫稿的設計，除勾線、敷色的協調之外還在於造型的推敲。在中國古代和印度的壁畫創作中，畫稿的運用程序和方法是相通的：

[1] 潛明茲：《神界是人間的映像》，《潛明茲自選集》，上海人民出版社，2007 年，第 75 頁。
[2] 趙聲良等：《敦煌石窟美術史・十六國北朝》（下卷），高等教育出版社，2014 年版，第 155 頁。
[3] 〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷二《論畫體工用拓寫》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964 年版，第 40 頁。
[4] 〔清〕鄒一桂：《小山畫譜》卷下「定稿」條，見於安瀾《畫論叢刊》下卷，人民美術出版社，1962 年版，第 796 頁。

印度繪製壁畫，先由畫工將所欲畫者在石灰面上用紅色打一粗樣，粗樣打就後加一層半透明之綠色，使所畫輪廓從綠色中可以隱約透現。然後上首畫師於半透明之綠色底上用黑色或棕色爲之描摹修正。粗樣線條可以草率，修正者則必須明快深厚，線條修正蕆事[1]始施彩畫。因一畫出於眾手，故往往可見修正痕跡。[2]

從壁畫的起稿方法上面，北涼、北魏壁畫的起稿方法有直接起稿法和比例劃分起稿法兩種。直接起稿法，以淺土紅色顏料直接在牆壁上起稿，勾畫出飛天的輪廓、動勢等。早期飛天造型及筆法還顯得非常稚拙，用土紅色線粗獷地畫出人物大的動態及輪廓，再勾墨線定型。

北涼、北魏飛天起稿主要用土紅線粗略地畫出姿態動作的主體輪廓，或用淡墨畫成比較細緻的白描然後敷彩。染色飽滿、塗色自由，渲染層次漸變，增加立體感。起稿線往往被色彩掩蓋，形成「色壓線」，有的染色作爲一個單元形統染，再用線勾出內部結構，形成「色上線」。（圖2-2）

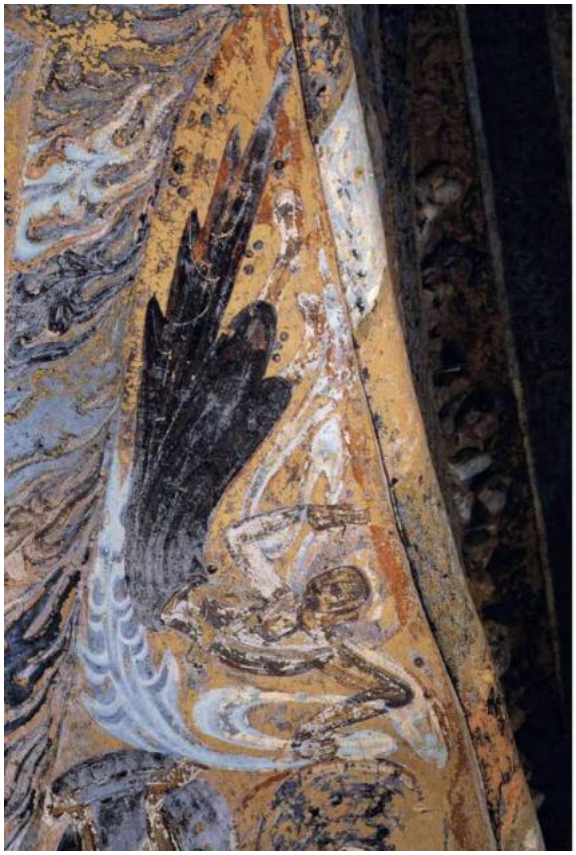


圖2-2 飛天 莫高窟260窟 北魏

比例劃分起稿法在當時及後世都廣泛採用。北涼第272窟、北魏第248、249、251、257等窟的說法圖中，都留有起稿時的土紅線。佛像兩側上方的飛天也都採用比例劃分的方法來起稿，這種方法的基礎是通過中軸線來把握比例關係，在比例恰當的基礎上不再規定細節，往往結合直接起稿法放手開畫。這需要畫工非常熟悉這些內容，對構圖、造型等都成竹在胸。「先是由名家高手起稿，然後由工人、弟子、畫工布色完成。」[3]這種分工既提高效率又可以保證作品的藝術質量，是古代壁畫繪製常用的程序。

---

[1] 蕆（chǎn）事：謂事情辦理完成。（引者注）

[2] 向達：《莫高、榆林二窟雜考》，見《唐代長安與西域文明》，河北教育出版社，2001 年版，第 398 頁。

[3] 沙武田：《敦煌畫稿研究》，中央編譯出版社，2007 年版，第 16 頁。

在敦煌西千佛洞北魏第7窟中，有一身未着色的飛天，用直接起稿法，土紅色起稿線，酣暢傳神。在敦煌以東的酒泉丁家閘十六國5號墓壁畫中，百戲與樂舞人物的身上仍然能看到直接起稿的朱紅色線，但在墓室頂部四披上所畫的天馬、流雲及東王公、西王母等部分，卻沒有用紅色線起稿而是用墨線直接在壁上勾勒出形象。（圖2-3）對墓室頂部的設計，代表著時人的天界想象，也是那個時代那個地區的通用方案，因此畫師對這些題材的造型非常熟悉，胸有成竹，可以直接開筆。畫師對構圖的安排恰當，人物造型肯定，線條自信流暢，都顯示著畫者所具備的高超畫技和豐富飽滿的創造力。

圖2-3 西王母 酒泉丁家閘5號墓 十六國

敦煌以東三百多公里的嘉峪關西晉7號墓壁畫，也是用土紅線直接起稿，可清楚地看到定形線並沒有和土紅色起稿線重合，表示畫工的定形不是描摹，而是在整體的造型追求中再次調整，這點微差往往體現出「定形」畫工的藝術修養和造型追求。這種方法不僅在石窟壁畫和魏晉墓室壁畫中存在，唐代的墓室壁畫仍用此法，如新城、房齡、永泰公主墓壁畫、懿德太子墓壁畫、章懷太子墓壁畫等，起稿痕跡並沒有影響畫作的品質，反而使作品坦誠自然，氣息通透。（圖2-4）

圖2-4 永泰公主墓壁畫 唐

畫師定稿時也不拘於起稿線的位置，而是對形的再調整，顯示出畫師對造型品質的追求，也可以看出畫師在處理線與形的關係時，形的主導地位。衣裙、飄帶等部分大面積的平染使形體更加連貫有力，是對形的又一次矯正，這說明畫師們在繪製過程中不斷完善，使色下線、色上線交錯輝映，線、色、形、勢渾然一體，形成生動的飛天形象。然而整個洞窟的畫法並不總是統一的。如北涼、北魏壁畫中，飛天、伎樂等佛教形象，採用的是來自西域的追求體積感的漸變分染畫法，而描繪供養人等形象時，則採用傳統中原式的勾線平塗顏色畫法。這說明在描繪現實中的人物時，信眾仍然堅持傳統的審美習慣。這也說明當時的畫師團隊可以運用兩種風格的造型語言，體現了支持中國化造型轉變的本土審美心理基礎。

因此，一些主要形像有可以參照的畫稿，起稿也精細，而有些非主要形象或畫工熟悉的題材，則簡略起稿，或用「腹稿」。面對牆壁直接開筆往往會激發畫師的創造力，氣息連貫、隨機應變，所以會常出新意，可以看作寫意畫的先驅。正如陳師曾所言：

吾以淺近取譬。今有人初學畫時，欲求形似而不能，久之則漸似矣，久之則愈似矣。後以所見物體記熟於胸中，則任意畫之，無不形似，不必處處描寫，自能得心應手，與之契合。蓋其神情超於物體之外，而寓其神情於物象之中，無他，蓋得其主要之點故也。庖丁解牛，中其肯綮，迎刃而解，離形得似，妙合自然。其主要之點爲何？所謂象徵Symbol是也。[1]

早期的飛天不僅是窟頂藻井、平棋、佛背光、龕楣等裝飾圖案的主角，也活躍於佛傳故事、說法圖等大型壁畫中，並且作爲畫面不可或缺的一部分。從十六國到隋唐可以看出飛天在數量上的增多和地位上的提陞，這是非常有意味的變化。飛天的繪製主要從佛經上找依據，但佛經不描寫飛天的形態、數量、大小、色彩等具體內容，這些都需要憑藉畫師手頭的畫稿，而畫稿也不能面面俱到規定所有畫面問題，那就更要畫師因地制宜依憑想像力，創造性地解決畫面問題。

(3)「傳移模寫」與畫工的藝術自覺

在文獻資料上雖然很難找到對飛天畫法的直接記載，但關於畫師繪畫程序的資料很多，畫工作畫的方式和程序有相當的穩定性和傳承性。畫稿的應用是古老的傳統，畫史上對畫稿的創作與產生的記載，最早見於南齊謝赫的「六法」之「傳移模寫」[2]，南齊謝赫的《畫品》也是最早提出畫之「六法」的文獻。六法是一個初步完備的繪畫理論體系，其結構涵蓋了繪畫語言的內在精神、造型、佈局和色彩，以及傳承和創作各方面。六法曰：

第一，氣韻生動是也；

第二，骨法用筆是也；

第三，應物象形是也；

第四，隨類賦彩是也；

第五，經營位置是也；

[1] 陳師曾：《文人畫的價值》，原載於《繪學雜誌》第 2 期，1921 年。

[2] 〔南朝・齊〕謝赫：《古畫品錄》，見張彥遠：《歷代名畫記》卷第七，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964 年版，第 139 頁。

第六，傳移模寫是也。[1]

但是謝赫卻沒有進行具體的闡釋。於是千百年來人們對其意涵卻「日用而不知」，把「傳移模寫」理解爲臨摹畫稿，因此也使「傳移模寫」成爲後世對「六法」中最不受重視的一項。這種輕視據文獻所見始於張彥遠《歷代名畫記》中說「傳移模寫乃畫之末技」，後世畫論多從此說。

董欣賓與鄭奇在《六法生態論》裡專門討論了「傳移模寫」的問題，對其意涵進行了再思考。經詳細考辨，作者認爲：「傳」是傳統，本意爲繼承，較多地表示了主客體向本體的轉化；「移」，應取其變化、改變之意，如「移風易俗」，強調的是創造；「傳移」，則生動深刻地揭示了中國繪畫創作中主、客、本體三者之間的微妙辯證關係；「模」，規定了方法程式，也指出了對物象的模仿的內涵；而一切歸一於「寫」，統括全部物質與精神，完成創作。進而指出「傳移模寫」是中國畫完整的創作論，而不是張彥遠在《歷代名畫記》中所論「畫之末事」。[2]

因其完整與完美，才能使「六法」精論，萬古不移。[3]

此種觀點對本文探究北朝飛天的繪畫語言演進提出了一個新視角。這個論點可以輔助解釋，爲什麼莫高窟十六國北朝的飛天的造型語言沒有停滯在引進佛教最初的範式，而發生幾次大的風格蛻變，最終完成了對飛動感表達諸要素的開發。

姜澄清在《中國畫學術語釋詁》中指出：

謝赫承當代以「六」論此所謂「法」，指技藝的諸範疇，而非具體的操作技術。……今人望文生義，以爲「法」即方法、技術。於是，遂誤會謝氏「六法」爲繪畫的六種方法、技術。……傳移模寫，範疇而已。[4]

由此看來，反思的焦點集中在應如何認識「技法」與「範疇」「模仿」與「創造」的問題，並不否定技法和模仿的意義。石窟藝術中不乏卓越的創造，拿飛天的造型語言來說，從十六國經北周直到隋唐，哪個時代都有推進，甚至難以找到雷同的兩身飛天。對於有才能的畫工來說，技法是支持表達的實實在在的基礎，階段性的模仿也不會限制創造。我們從飛天的造型演進中可以看到由學習到創造的實驗過程。如北魏時期在學習了西域畫法的基礎上，不滿足於寫實的造型理念，而改變飛天身體比例以求飛動之感。又比如吸收中原畫風弱化凹凸法，以突出「線」本身作爲語言的表現力。此外，繼承或者說「模仿」的作用也不可忽視，它可以使某種藝術成就沉澱下來，並成爲範式。如果沒有模仿的效應，可能曇花一現，就消失了。在這個過程中只會模仿的畫師就是平庸的畫手，能在繼承中解決新問題的畫師就是「藝術家」。從這個意義上說，石窟藝術是歷代畫師集體智慧的結晶。

粉本是藝術傳承的一種媒介，向達也對粉本做過考證：

壁畫以及普通繪畫，俱有粉本，畫家收藏粉本，父子相承，往往視爲至寶。此種備摹拓用之粉本或畫范制以鹿皮，於所畫人物輪廓上刺以細眼，鋪於畫紙或畫壁上，灑以炭末。畫紙或畫壁經此手續留下黑色細點，

[1]〔南朝·齊〕謝赫：《古畫品錄》，參見張彥遠：《歷代名畫記》卷第七，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第139—140頁。
[2]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷一之《論畫六法》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第23頁。
[3]董欣賓、鄭奇：《創作論——傳移模寫，及其與各法之間的關係》，見《中國繪畫六法生態論》，天津人民美術出版社，第134頁。
[4]姜澄清：《中國畫學術語釋詁》，貴州大學出版社，2013年版，第1—2頁。

再用黑或硃筆連綴，即得所欲畫之輪廓。印度畫家繪製壁畫及普通繪畫，其初步手續大概如此。中國自六朝以迄隋唐畫家亦用粉本。[1]

敦煌壁畫的基本起稿基本方法亦應如此，飛天的繪製程序在程序上非常可能也有所省略，這是來源於畫師的熟練和自信。如敦煌西千佛洞北魏第7窟中未染色的飛天，留下了徒手起稿的土紅色線描，造型酣暢，神采飛揚。形成實物的畫稿，或爲作畫之前的畫稿，或爲正式繪製時的依托，或爲作畫之後把畫稿留存於世，以供後人參考。畫稿也便於傳承和與僱主商討，類似今天工程效果圖的功能。此類畫稿在畫史文獻中記載較多，叫法不一，其中「粉本」最爲常見，也有其他名稱如畫本、小樣、草樣、畫樣、墨筆、朽畫、模拓等，用法略有差別，詳略各異，但基本功能一致。（圖2-5）

圖2-5 飛天起稿線 莫高窟西千佛洞7窟 西壁 北魏

元代湯垕在其著作《畫論》中記述：

古人畫稿謂之粉本，前輩多寶蓄之，蓋其草草不經意處有自然之妙，宣和紹興所藏之粉本多有神妙者。[2]

這又體現了畫稿的另一層意義，在功能性之外具有獨立的審美價值，從歷史上很多的名作來看，無論東方西方都有這種例子，就是草稿更加神完氣足，比完成的大畫還要精彩，這個現象耐人尋味。畫稿推敲的過程是探索未知，心態開放；正式繪製作品追求完美，容易守成。因此不同的心態會影響畫面的氣息。這是心態上的因素，此外，畫幅的大小不同其整體把握的難度也不一樣，這是客觀因素。對於實踐者來說，必須通過心態和技能的雙重礪煉，不斷突破限制以達到理想的狀態。

藝術的發展往往是在互動砥礪中前行，在魏晉時期，藝術個性價值逐漸得到認可，標誌著「文」的自覺，陸機提出的「詩緣情」的主張代表了文學藝術領域的新思潮。陸機在《文賦》中對詩所表達的「情」進行了剖析和闡發，認爲「信情貌之不差，故每變而在顏；思涉樂其必笑，方言哀而已嘆。」[3]外在的表現與真情流露息息相關。把顧愷之的「傳神論」與陸機的「詩緣情」參照來看，可以更好地理解造型技法與藝術家主觀

[1] 向達：《莫高、榆林二窟雜考》，載於《唐代長安與西域文明》，三聯書店 1957 年版；河北教育出版社 2001 年版，第 398 頁。
[2] 〔元〕湯垕：《畫論》，見於安澜：《畫論叢刊》上卷，人民美術出版社，1989 年版，第 60 頁。
[3] 〔西晉〕陸機：《文賦》，見張懷瑾：《文賦譯註》，北京出版社，1984 年版，第 25 頁。

情感之間的關係，畫面打動人心之處是在題材內容之下的「情」，題材也就成了畫家盛放情感、安頓心靈的載體。

近世畫家齊白石認真推敲畫稿的習慣，與其早年從事民間雕刻有關。[1]民間藝術特別講究傳承，甚至不忌諱模仿，是形態最穩定的藝術門類。自宋代文人畫崛起之後，佛教石窟、貴族壁畫等藝術失去了主流地位，但沒有因衰微而消失，長期沉澱下來的審美形式，轉換到版畫、年畫、民間雕刻等藝術形式上，尤其漢代以來造型的質樸大氣和生趣在民間藝術的潛在文脈中得以保留。把視野再放寬到清末民初，當文人畫在相對封閉自洽的知識結構中顯出疲態，畫壇開始了深刻的反思和探索。齊白石在這個藝術大變革的時代中開拓了一條別緻的路徑。從這個意義上說，齊白石的藝術因其獨特的知識結構接上了在民間沉潛已久的「文脈」，也是對「傳移模寫」的現代註解，體現了這一則古老畫論的開放結構和藝術活力。（圖2-6）[2]

圖2-6 齊白石畫稿 現代

齊白石的出身和經歷促成了中國畫發展的另一條路徑——拋開「雅」與「俗」根深蒂固的成見，給文人畫的形式注入了新的生機。近年北京畫院舉辦了齊白石的系列展覽，其中包括齊白石的大量畫稿，上面常有推敲修改的痕跡，並標註去哪根線，對造型分寸的把握非常執著，令人感佩。這可以看作是齊白石寥寥數筆的大寫意風格作品之所以耐看的秘密所在。畫稿的推敲對其作品的藝術含量給以有力的支撐。經上古至中古

[1] 齊白石：《餘語往事——齊白石自述》，文化藝術出版社，2015 年版，第 27—40 頁。

[2] 齊白石：《鍾馗搔背稿》，1926 年作，47cm×30.5cm，北京畫院藏。

的造型藝術的理念和外拓的精神張力，雖經中唐以後有衰退之勢，中國畫轉向內斂、隱逸、素雅的氣質，但這股「文脈」沒有因被貶抑而消失，而是融入民間藝術之中，在「傳移模寫」中保留了民族文化的元氣與基因。

莫高窟十六國北朝時期的飛天以「飛動」爲追求的造型演進，反映了傳入的佛教造像題材在漢晉以來敦煌本地傳統造型語言基礎上不斷吸收外來畫法的過程，包括來自西域遠接中亞和印度的畫法，和來自中原並可追溯到南方的畫法。飛天的畫法與其所處畫面的繪畫語言一致，但飛天還有特別的造型任務。整體來看，飛天陸續採用的畫法雖有不同，但都指向一個共性的追求——「飛」。

不論與西域石窟的飛天相比還是與中國其他石窟的飛天相比，莫高窟壁畫飛天的造型語言對「飛動」感的開發最爲充分，且遺存最豐富，最有代表性。由「飛動」的追求帶來了對造型語言的融合與揚棄，在這個過程中莫高窟飛天開始蛻變。莫高窟在北魏和西魏時期的一些飛天出現了飄帶加長、去掉頭光的變化，這說明畫師一方面在突出表現飛天的飛動特徵，一方面讓飛天更加人性化而使信眾感到親切。飛天造型經進入中土後的一系列改造，於是變成虔誠信眾與靜穆佛陀之間的活潑使者。

第二節 「飛」的起步——北涼飛天造型

十六國時期戰亂頻繁，社會上避世思想盛行，由於莫高窟初建，對於佛教題材及外來的表現手法處於模仿階段，因此，莫高窟北涼飛天與西域龜茲等石窟中的飛天畫法十分相似，但顯得粗獷笨拙，北涼三窟雖然採用了西域畫法，但氣氛上看，西域壁畫中明快歡愉在這裡轉變爲沉重靜穆，與漢、魏晉墓室壁畫開張恣肆的氣勢相比也有著很大不同。北涼三窟的重要性還在於我們今天能夠看到莫高窟藝術的起點，這樣就可以立體、系統地考察飛天「飛動」造型的演進過程。北涼的飛天分佈在窟頂藻井圖案四角、佛背光、故事畫的上部，天宮伎樂在窟頂四週，從莫高窟北涼飛天造型的飛動感來看，處於起步階段。

1.移植西域造型風格

此一階段的石窟繪畫者不論是來自西域還是本土畫家學習後參與繪製，都會結合現有的條件最大程度地按照西域飛天的語言範式進行繪製，如上節所述，畫師有著創作的自主權。但相較西域石窟如今天的新疆克孜爾石窟而言，其技術尚不純熟，造型飛動感也比不上本土的道教、神話中的諸僊靈，體現了草創初期的稚拙和坦誠。因西域式畫法強調體積塑造，這樣一來顯得沉重臃腫甚至僵硬，十六國北魏的飛天造型追求勢態與力度，能一定程度上增強飛動感。僱主和信眾對石窟氛圍的期望與繪畫本身的需要這兩種因素共同推動著飛天造型、數量的演進。

十六國時代飛天多出現在本生故事畫主體人物上方，對捨身者讚歎行禮，恭敬虔誠；有的結隊旋繞於窟頂藻井的四週，向著佛陀樂舞飛行；有的在平棋的三角形岔角裡飛翔顧盼翱翔，似推動藻井旋轉。（圖2-7）平棋即古代建築的室內吊頂，在木框間放較大的木板，板下進行彩繪，也叫做「承塵」。

圖2-7 藻井 莫高窟第272窟 北涼

藻井是我國古代宮殿建築中象徵「天井」的裝飾。所謂「交木爲井，畫以藻紋」「殿屋之有圜泉方井兼施荷花者」謂之藻井。[1]

石窟藻井是模仿古代建築藻井的結構，但是進行了簡化，形成下放上收的覆斗形，窟頂的裝飾中常繪有飛天。藻井處於石窟內中央頂部，體現了古人的宇宙觀念和對高遠天界的想像。石窟藻井還有客觀的實用功能，因其向上高高隆起，因此而減少熱烈天氣及風沙包括人爲地損壞，這也是窟頂壁畫經漫長歲月仍得以保存的主要原因。北涼的西域風格飛天比例追求客觀，身材粗壯有立體感，面相豐圓，頭戴圓光，上身半裸，造型朴拙。總體來看動勢簡單有力，但飛動感不足。

莫高窟北涼第275窟北壁的故事畫中在尸毗王本生圖上部，繪有幾身飛天。上身半裸，雙手合十或散花，動作簡潔有力，飛騰的動感還沒有展現。與張掖市肅南縣金塔寺泥塑飛天的「V」形動勢如出一轍。他們或合掌供養，或揚手散花。身體暈染部分如今已變色成爲粗黑的線條，由於變色的原因造成了現在「粗獷」的感覺，但並非原貌。原來暈染的層次變得模糊難以辨別，但這些「粗線條」非常強烈整體，可以幫助我們瞭解當初畫家們對人體結構表現的觀念和方法。飛天面部以眼睛爲中心進行暈染，脖子上有兩道暈染，胸部腹部概括成三個塊面進行暈染，并用弧形線連接胸腹，構成軀幹部分的基礎造型。四肢以關節部位爲節點進行暈染，概括而別緻。西元379年沮渠蒙遜統治涼州之後，主持開鑿了「涼州南山石窟」。[2]「20世紀50年代末……在拆遷清理中，發現編爲第1、第4號兩窟雖爲北朝式塔廟窟，但窟內最下層壁畫比敦煌莫高窟現存北魏洞窟壁畫要早，因此推測這是北涼的遺跡……塔柱和窟右壁上方殘存部分壁畫，塔柱最下層壁畫畫風與敦煌早期275窟壁畫相似。壁畫中供養菩薩的髮髻、服飾及姿態，與國內現存一批出土北涼石塔浮雕、線刻的形態也很接近，因此一般認爲天梯山石窟是當年涼州南山石窟殘跡的可能性較大。」[3]此外，還有許多北涼時期的佛教遺跡，造型語言取法相通。

第272窟的飛天數量較多，佛背光的十身飛天刻畫細膩，造型充滿動感，向上騰躍欲飛之勢。窟頂藻井圖案四身飛天，動作幅度較大，手與腿的造型都很肯定有力。藻井外的十幾身飛天已不像第275窟那樣僵直，他

[1] 段文傑：《十六國、北朝時期的敦煌石窟藝術》，《敦煌石窟藝術研究》，甘肅人民出版社，2007年版，第20頁。
[2] 樊錦詩、馬世長、關友惠：《敦煌莫高窟北朝洞窟的分期》，見《中國石窟・敦煌莫高窟》（一），文物出版社，2011年版，第188頁。
[3] 楊泓、李力：《魏晉南北朝文化史》，新世界出版社，2018年版，第108頁。

們身體相對柔和，動作姿態也多樣。第272窟南北壁說法圖中各有4身飛天，窟頂藻井的四角也畫出4身飛天，造型舒展，強化了空間分割和輪廓的方圓節奏。窟頂東、南、北披繪有一列長卷式飛天組合，他們環窟頂向正壁佛像飛行。肯定的造型加之石綠、白等形狀躍動在朱紅底色上，強烈沈鬱，氣勢澎湃，在石窟中比較突出。窟頂部藻井外的四週，還畫有天宮伎樂。天宮伎樂是指在天宮裡歌舞和奏樂的天人，但他（她）們還不能像飛天一樣在空中自由飛翔，衹能在「天宮」樂舞，神情中不見世俗的悲喜，俯視人間。天宮伎樂的造型設色無一雷同，圓券式建築象徵天宮，赭、白相間分佈，繪上飛舞的花瓣裝飾，避免幽禁之感。下部還畫出起伏的欄牆，並且向前突出的「陽台」部分露出底面，形成仰視的效果。在二維的壁畫中表現出建築的空間立體感，這種畫法主要來自西域。每個宮門內有一身伎樂，或舞蹈供養，或演奏樂器。這與佛經裡所描寫的彌勒所居兜率天宮中天人、天女奏樂、歌舞的場景相合。[1]（圖2-8）

圖2-8 天宮伎樂 莫高窟第271窟 北涼

第272窟窟頂外圍飛天的動勢呈「U」字形，比第275窟壁畫飛天的「V」字形動勢更自然靈動一些。在第272窟西壁的眾多伎樂也表現出和諧的身體比例以及靈活的舞蹈動作。第272窟頂部畫方形藻井圖案，藻井四週畫出一列圓拱形洞門，門中的天宮伎樂或演奏樂器，或做著各種舞蹈的動作，在天宮伎樂的下部，則繪秩序規律靜穆的千佛。第268窟的平棋圖案中有4身飛天在岔角裡，爲了突出佛和菩薩等的神聖感，在身後都要繪或塑出光環，稱爲佛光，按其所在的位置分爲頭光與背光。第272窟主尊像的背光圖案中有10身飛天，佛背光共有五層，除了繪有飛天還裝飾著忍冬紋和火焰紋。把飛天畫在背光裡，內地的石窟中最早見於炳靈寺建於西秦的第169窟，[2]可以看出二者造型語言的聯繫與差別。此外在北朝的造像碑的上面多刻小型飛天，如鄴城和青州出土的造像碑。

金塔寺石窟位於肅南縣祁連山北麓、大都麻河西岸的崖壁之上，如今僅存東、西兩窟，均爲中心塔柱式石窟。石窟營建時期學術界仍存在爭議。陳悅新也對這個問題進行了考證，採用考古類型學方法對佛衣、菩薩及天王衣飾比較分析進而推斷：

[1] 趙聲良：《敦煌石窟藝術簡史》，中國青年出版社，2015 年 8 月版，第 53 頁。
[2] 趙聲良：《飛天藝術——從印度到中國》，江蘇鳳凰美術出版社，2008 年版，第 66 頁。

金塔寺石窟佛像服飾的年代約在太和（477—499）初期，其中，東窟佛像服飾的年代似較西窟略早。[1]

以此爲金塔寺石窟的斷代提供了一種依據。東窟佛龕上部「高塑」大型飛天。西窟的窟頂繞中心塔柱外側繪滿飛天。四面龕頂楣拱兩側各懸塑飛天三至四身，動勢均呈「V」字形與莫高窟北涼時期的飛天一致，都是沉重有力而飛動飄逸感不足，可見早期飛天繪塑造型的聯繫。因此，北涼時期可以看作是飛天「飛動感」造型的起步階段。

張彥遠在《歷代名畫記》中述及顧愷之的繪畫時，引用《建康實錄》所記謝赫之言：

連五十尺絹畫一像，心敏手運，須臾立成。頭面手足，胸臆肩背，亡遺失尺度。此其難也，曹不興能之。[2]

這是古代畫論中極少出現的與人體比例形態相關的言論，表明在顧愷之那個時代，畫人物已經非常重視各部分的比例關係的研究，力求造型具體而關係準確。人物畫中有關頭、面、手、足等如何安排是一個難題，這一方面在造型能力上可以與顧愷之達到一個水準的，還有曹不興。曹不興爲什麼在造型能力上可以達到這樣的高度？根據文獻可知，曹不興來自西域曹國，以佛畫見長。從其被尊爲「佛畫之祖」來看，最主要的原因應該是佛畫鍛煉了他的造型能力。以印度和東晉南朝所達到的造型水準來衡量，莫高窟石窟藝術的起步階段稍顯蹣跚，但隨著佛教的興起給中國畫家提供了前所未有的廣闊平台，造型能力得到了普遍的錘煉和提陞，這也構成了隋唐人物畫高峰的重要基礎條件之一。

由文獻資料可知，佛教造像的比例、形態、動勢都有著嚴格的規範[3]，「亡遺失尺度」是造型的基礎能力，做到「心敏手運，須臾立成」，非刻苦研習者不能爲之。通過系統的造型訓練使「傳神」成爲可操作可達到的目標，而不是可望而不可及的虛玄理論，在此基礎上能把人物畫的「以形傳神」落到實處。

北涼、北魏石窟中的供養人像不多，但造型語言有著不同特徵，說明當時的敦煌匠師把佛教題材和供養人像分成兩個類型來繪製，佛教題材用西域傳來的手法表現，而供養人則按傳統繪畫形式來表現。這種本土風格特徵的畫法並非來自中原，而是運用敦煌本地區已有的漢晉傳統繪畫技法，這也說明漢晉藝術傳統在敦煌地區培育了豐厚的繪畫土壤。（圖2-9）

[1] 陳悅新：《金塔寺石窟佛像服飾與年代》，《敦煌學輯刊》，2013 年 01 期。

[2] 〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記全譯》，承載譯註，貴州人民出版社，2009 年版，第 285 頁。

[3] 〔清〕舍利弗著，工布查布譯：《佛說造像量度經》，文物出版社，2016 年版。舍利弗「自幼形貌端嚴，及長，修習諸技藝，通曉《四吠陀》。年十六即能挫伏他人之論議，諸族弟悉皆歸伏」，初從六師外道的刪闍那毗羅胝子出家，後因聽到馬勝比丘說因緣所生法的偈頌，改學佛法。古人爲了求得一個統一的佛的標準像，在雕塑佛像時，用手指量度佛像的各個部位的指數，演繹成《佛說造像量度經》。清乾隆七年（1742 年），《佛說造像量度經》被譯成漢文。

圖2-9 供養人 莫高窟第268窟 西壁 北涼

北涼石窟中的飛天雖採用西域造型方法，但具體表現上並不雷同。由於敦煌地區從漢代開始就已形成文化本土化土壤，因而「移植」來的西域畫法還是有一定的變化，河西一帶魏晉墓室壁畫、畫像磚的出土，使我們能清晰地看到其中的本土因素在石窟藝術初期發生作用的痕跡。除了造型方法的差異還有造型氣質上的不同，早期條件所限，而且畫師即使來自西域也不會是最高水平的，或者是有一定繪畫能力、通曉佛經義理和造像儀軌的西域傳法僧人所作。從繪畫技巧來看，不如西域石窟壁畫繪製得精緻，但朴拙；沒有克孜爾石窟飛天的婀娜，但力量感強。這也體現出技術和情感之間的關係，震撼人心的作品來源於真誠虔敬的表達。北涼時期的飛天造型粗勁壯實，線條質直遒勁，旨在強調一種騰空飛行的努力，可以看作飛天落戶莫高窟以後，追求「飛動」的起點。

2.造型差異體現的審美分野

藝術根植於現實生活，佛教藝術也不例外。畫師們往往把現實中的人物加以美化而描繪出來佛、菩薩的形象正是當時的匠師們集人體美的最高標準而塑造的。這一點與古希臘雕刻神像的藝術追求相通。佛經規定「三十二相，八十種好」[1]即是對佛像各個部位塑造的具體標準。對於佛教藝術匠師來說，描繪和塑造佛像是一件神聖的事，從心態到行動都要極爲虔敬，全身心地投入才能創作出感人的傳世作品。佛教壁畫藝術經西域傳來，必然也要以西域樣式爲直接倣彷的典範，就形成了這樣的現象：一方面，宗教要求以原有樣式來繪製壁畫；另一方面，畫家又要適應當時中國人的普遍審美標準。雖然觀念上先接受了佛教，但是民族審美習慣有著非常強大的穩定性，於是兩者之間就形成了一定的矛盾，本質上是中國傳統審美觀與西域、印度審美觀的衝突。這種衝突給匠師們提出問題的同時也開闢了新的表現空間。

(1)北涼石窟飛天之間的差異

北涼第272、275均可稱爲殿堂窟，窟內空間寬敞明亮，適於講經和禮拜。第272窟平面方形，窟頂呈覆斗形，是莫高窟現存第一個疊澀式藻井，是從木構建築的形式轉化而來，石窟在整體形制上體現了中土文化的意蘊。這三個窟的佛龕部分設計也各有不同，分別爲較淺的圓拱龕、有穹隆頂的深龕、兩側開鑿出列龕。[2]這些現象表明，北涼三窟不是在同一時間段也不是在整體規劃下開鑿的，反映了不同石窟營建者新需求和新

[1]〔後秦〕鳩摩羅什譯，〔隋〕智顗疏，〔唐〕湛然記，〔宋〕道威入疏：《妙法蓮花經》，上海古籍出版社，1990年版，第214頁。另見《寶鬘論釋》庚二，真實宣說三十二相。《大般若波羅蜜多經》卷五三一。

[2]趙聲良等著：《敦煌石窟美術史·十六國北朝》（上），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第61—67頁。

觀念能及時地融入石窟建設中來。北涼石窟的數量雖然不多，但三個窟的形制、佛龕形式等都爲後世的石窟營建提供了參考或改造的基礎。石窟形制是飛天造型的依托，影響著飛天的造型演進，造型的轉變並不是一蹴而就的，多數情況下緩慢而微妙。從對比的視角考察北涼的兩個主要石窟，會發現一開始它們的審美方向就不盡相同，出現了有意味的分野。（圖2-10）（圖2-11）（圖2-12）（圖2-13）

圖2-10 飛天 莫高窟第275窟 北涼

圖2-11 飛天 莫高窟第275窟 北涼

圖2-12 飛天 莫高窟第272窟 北涼

圖2-13 飛天 莫高窟第272窟 北涼

第一，比例關係差異。第275窟飛天的身體結構等方面更接近於克孜爾壁畫，但在人體表現上，還沒有熟練掌握西域式的畫法。第272窟壁畫則反映出畫家已較熟練地掌握了西域式畫法，但也對外來因素做了一些改變，特別是對人體結構的畫法有所改變，這一點爲北魏以後的壁畫所繼承。比如第263、251、257等窟飛天的形象，在人體結構上大體與第272窟一致，但身體略有拉長意味，以增加飛動之勢。改變比例、增強動勢是北魏以後飛天造型的一個總趨勢。第275窟的畫法卻再也沒有出現過，這是接受外來佛教藝術的一個階段性標本。

第二，染法差異。北涼第272窟的飛天，在暈染方法上與第275窟有所不同。第272窟藻井裡的飛天比較華麗。從軀乾結構的造型方法來考察，第272窟的飛天上半身雖然也概括成三大塊，但胸部造型不是方形而是趨於圓形，與第275窟飛天有所區別。此外，從暈染角度看，第272窟飛天脖子部分衹有一道暈染，胸部以乳頭

爲中心進行圓形的暈染，腹部肚臍爲中心進行暈染，狀似較大的橢圓形。第275窟飛天脖子上有兩條暈染，飛天的乳頭未畫，有的連肚臍也省略掉了。

第三，造型差異。第275窟的飛天的飄帶處理較隨意，褲子形態簡單概念，造型關係含糊。第272窟飛天飄帶轉折方圓分明，節奏感強，並注意飄帶在畫面整體空間中的結構作用。第272窟飛天的飄帶和裙褲更注重方圓的變化和形態的整體感，輪廓形更用心推敲，似乎預示著飛行之旅的再次啟程。

⑵北涼飛天與西域飛天風格的差異

將北涼石窟飛天與新疆克孜爾石窟壁畫飛天的形象進行比較，雖有諸多共通之處，但仍可以看出二者之間不應忽略的區別：

第一，西域壁畫的線描多爲勻細的線，爲造型服務，突出暈染的立體感。第275窟在去掉宋代牆壁後，露出尚未變色的北涼壁畫原作，這些壁畫有千佛、菩薩、供養人等，[1]雖然以西域式暈染法進行暈染，但其中的線描具有粗細變化，並表現出用筆時提按的節奏，是中國式的筆法特徵，線條成爲造型的重要手段，這一點與印度或西域繪畫明顯不同。此外，與其他石窟比較來看，莫高窟第275窟與炳靈寺第169窟[2]壁畫線描法更爲接近。該窟的故事畫中的飛天以及站立的菩薩等形象也都是這種統一的造型語言。

第二，克孜爾石窟爲代表的飛天造型面相豐圓，五官聚集，人體比例較短，身軀壯碩，女性飛天特徵鮮明。莫高窟北涼的飛天面相略長，五官舒展，體型瘦勁，性別特徵變得模糊。

第三，克孜爾石窟的天宮伎樂多露出頭部，莫高窟北涼的天宮伎樂則露出大半身，更能表現動感之美。

第四，克孜爾石窟伎樂和飛天的頭部後有圓光，刻畫精緻多分出四層。北涼飛天的頭光也有分層但界定不清，形狀隨「勢」變化並不規則，流露出「寫意」的意味。

西域風格的飛天形象，由北涼開始首先減弱性別特徵，數量漸趨減少直至隋唐消失，而留下的是西域佛教藝術造型方法和理念，融入了中國繪畫的語匯。在早期佛教藝術的衝擊下，來自西域的裸體和半裸人物形象使中國的匠師們意識到人體結構的重要性，拓展了人體結構的知識，並開始探索人物畫的造型規律。然而限于思想文化的強大排他性，並沒有在中土發展出對人體造型的深入研究，而是客觀上提供了一個有章可循的參照系統，在對外來題材樣式篩選揚棄的過程中，內化爲造型品質的提陞，形成了中國式的人物表現方法。造型的追求轉向對人物精神氣韻的傳達、服飾結構的研究、線的表現力的開發，並以此爲著力點支撐起新的審美追求。

這表明敦煌匠師最初是盡可能地按照西域傳來的方法繪製，但很快形成了一套更有效的方法，並在以後較長時間內被接受和推進，以適應中土信眾的審美習慣和對於「飛動」感的造型追求。飛天的體型瘦了下來，力量感增強，飛騰之勢呼之欲出。

⑶飛天與全球化

[1] 趙聲良等著：《敦煌石窟美術史・十六國北朝》（上），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014 年版，第 115 頁。

[2] 在炳靈寺 169 窟內西北角現編第 6 龕外的崖壁上，發現有西秦建弘元年（西元 420 年）墨書造像題記，「建弘題記」高 0.47 米，寬 0.87 米，500 餘字，內容爲第 6 龕造像發願文，末行書寫「建弘元年歲在玄枵三月二十四日造」。「建弘」爲十六國西秦太祖文昭王乞伏熾磐的年號（420—428）「玄枵」是十二星次之一。「建弘題記」是迄今爲止中國石窟中發現最早的紀年題記，它的發現爲中國早期石窟斷代提供了重要依據。

自漢代佛教進入我國新疆地區之後，形成了龜茲和高昌兩大佛教美術中心，其中龜茲地區特別繁榮和流行，是中國繪畫吸收外來元素的主要途徑。作爲一種外來藝術樣式其造型富有新鮮感，與本土人的生活有較大的距離。克孜爾石窟現存洞窟269個，尚存壁畫約1萬平方米，繪製年代約西元3世紀至8世紀。比較典型的如第38窟，主室兩側壁的上部，繪天宮伎樂，共有28身。各壁說法圖都是佛及菩薩三體的坐姿，在他們的周圍也有許多伎樂天，這些伎樂天畫得十分優美，演奏各種樂器，穩健靜穆地行進，自然優雅，氣氛活潑。可以清晰地分辨出克孜爾石窟與莫高窟飛天在造型語言上的諸多聯繫。

西域式風格，即接受了西域佛教藝術影響而形成的造型語言特點。佛教藝術的傳播伴隨著絲綢之路的延伸來到敦煌。以壁畫而論，形成敦煌早期風格的各方面都受西域龜茲克孜爾、高昌吐峪溝等石窟壁畫的直接影響，而間接的影響可以追溯到犍陀羅地區以至於古羅馬、古希臘藝術。莫高窟北涼飛天造型可以追溯到中亞犍陀羅晚期的風格影響。（圖2-14）[1]

圖2-14 絲綢之路示意圖

據鄧惠伯的研究，在古印度，阿旃[2]陀石窟是傳承其優秀繪畫傳統的代表石窟，在佛教發展過程中，逐漸吸取了犍陀羅、巴爾夫特、阿馬拉瓦蒂等藝術，構成了對中亞、西亞至希臘等文化的多元融匯。到了笈多時代，印度的文化藝術達到了其比較成熟的階段。阿旃陀石窟壁畫就是在古印度繪畫傳統的滋養下成長。中亞南亞諸石窟藝術也是在與西方文化東漸的浪潮積極碰撞中產生和發展的。

這些石窟的繪畫樣式確實是首先進入我國西域地區，而後直接傳遞到敦煌，故我國新疆石窟壁畫、敦煌早期石窟壁畫與以上亞洲諸石窟壁畫如出一轍，同屬一個系統，同發自一個源頭，而敦煌石窟壁畫可能會更借助於佛教繪畫的流播，成爲中國主體繪畫樣式形成、發展的主流。同時，在中國繪畫優秀傳統融匯中，在中國哲學思想、審美理念、文化內涵以及表現形式、造型語言等等的長期陶冶中，形成了中國繪畫的獨自性格。[3]

飛天的造型語言經西域石窟而與中亞、西亞，直至希臘、羅馬等文化連通起來，客觀上調動了各文化中關於「舞」、關於「飛」的造型資源，在中國的文化中錘煉出別具一格的極致造型。十六國北朝飛天處在中

[1] 趙聲良等著：《敦煌石窟美術史・十六國北朝》（上卷），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第9頁。
[2] 旃：讀音爲zhān。（引者注）
[3] 鄧惠伯：《中國繪畫橫向關係史——絲綢之路與東方繪畫》，商務印書館，2018年版，第136頁。

國佛教發展史上劃時代意義的時期，從表達「飛」的造型角度取得了突破，並開創了嶄新的造型語言，在很大程度上推進了莫高窟壁畫藝術的發展。

正如杭春曉在《全球化視域中的「區域傳統」》一文所提出的：

傳統與全球化，其實是人類「交流」「沉澱」速度比帶來的共生現象。當「沉澱」大於「交流」時，區域文明的傳統成爲顯性，全球化相對隱性；反之則全球化成爲顯性，傳統相對隱性。並且，這種「速度效應」與人類交流手段的進步成正比關係。在古典社會，從交通工具到信息傳播等各類交流手段相對落後，「速度效應」偏向「傳統的顯性」……傳統從來不是封閉狀態下的自我生長，而是全球化「交流」不斷再造的過程。[1]

從這一角度說，飛天在北涼時期隨著佛教藝術的浪潮來到了莫高窟，在十六國、北朝早期的交流中飛天身上的「全球化」特徵呈顯性，在莫高窟「沉澱」下來後，逐漸使區域文明的「本土化」成爲顯性，但此時的區域文明已然與全球化水系加速了匯通。以飛天所涉及的文化領域和匯聚的藝術滋養，不但是佛教藝術中的一個角色，也完全可以看作是古代全球化的藝術使者。

第三節 「飛」的探索——北魏飛天造型

從北涼到北魏期間，由於戰爭的破壞，莫高窟的營造一度緩滯，直到北魏後期，隨著經濟和社會秩序的好轉，恢復了石窟的營造工程。北魏建都平城（今山西大同），並開鑿了雲岡石窟，平城作爲北魏的首都，也是北方文化中心，國家投入巨大的人力財力以保障其建造規模與藝術水準。雲岡石窟造像樣式的影響會輻射至全國，敦煌也不例外。這一時期佛教更加興盛，石窟營建有了統一的形制，[2]並且形成了一套較規範的繪畫語言。塔柱窟的形制使得壁畫的面積和內容大幅增加，信眾可以繞中心塔柱觀瞻禮佛。壁畫中人物的表現和故事化構圖仍保留著印度、西域的因素，西域風格仍佔主導地位。但在一些供養人畫像中還可看到漢晉以來的傳統表現手法。這些供養人的造型手法表明漢晉傳統的土壤，蘊藏著藝術能量，並沒有因西域風格的強勢而完全荒廢。

在關於莫高窟飛天造型的著作中，多用「V」字形與「U」字形來概括早期飛天的造型特徵。北魏的飛天造型承前啟後，開始向多元化發展，爲了直觀地瞭解和敘述的方便，在上述兩種特徵的基礎上，筆者歸納出莫高窟十六國北朝飛天具有典型特徵的類型如下表：

（表2-2）敦煌莫高窟十六國北朝飛天造型典型特徵及分類表

序號	造型特徵	典型圖例	位置分佈情況

[1] 杭春曉：《全球化視域中的「區域傳統」》，《中國美術報》，第 172 期，美術新聞，2019 年 12 月 3 日。

[2] 趙聲良等著：《敦煌石窟美術史・十六國北朝》（上卷），敦煌藝術研究院編，高等教育出版社，2014 年版，第 137 頁。

1	「V」字形		北涼第275窟北壁中層、南壁
2	「U」字形		北涼第272窟北壁上層，北魏第257窟北壁，第435窟前部人字披頂
3	「土」字形		北魏第260窟北壁前部說法圖，西魏第249窟西壁
4	「七」字形		北魏第428窟說法圖，北魏第260窟北壁前部說法圖，北魏第251窟北壁前部說法圖
5	三角形		北魏第435窟後部平棋岔角，西魏第288窟後部平棋頂
6	「L」字形		西魏第249窟西壁龕頂北側，由「V」字形演進而來，適應窟龕內特殊的邊角空間而強調縱勢
7	「J」字形		西魏第249窟西壁龕頂南側，西魏第288窟窟室東南隅

8	弧形		西魏第249窟南壁中央說法圖，西魏第249窟北壁中央說法圖
9	「ヨ」字形、「E」字形		西魏第285窟窟頂四披，西魏第285窟南壁上層，北周第296窟四披。這兩種類型往往同窟出現或呈對稱分佈
10	組合形		組合形有兩種情況：其一，介於以上兩種或多種造型特徵之間，變化更加豐富；其二，適應其所處位置空間及畫面整體需要，尤其在故事畫、說法圖中的飛天，造型更加靈活多變，注重組合關係，且飄帶對其整體造型的飛動感發揮著建構的作用

1.北魏中期——範式初現

平城是北魏的都城，敦煌北魏的石窟或多或少地受到了雲岡石窟藝術的影響，如第259窟彩塑佛像的樣式、法華思想下的釋迦多寶二佛並坐像，都說明了來自云岡石窟範式的輻射作用。石窟石質的不同決定了建造形式各異，因此莫高窟北魏石窟中很難找到完全與雲岡石窟對應或者相似的洞窟。還因爲在雲岡藝術影響到敦煌之前，敦煌已有了自己營造石窟的經驗，並在接受的同時改造外來的佛教藝術，如具有漢式建築特徵的闕形龕、人字披頂等等。一方面要適應傳統的審美習慣，一方面又要吸收佛教發展的新成果，匠師們沒有被條件所困，而是體現出一種開放進取的精神。

在北魏時期莫高窟飛天形成了一系列特點，北涼已經有的天宮伎樂和天人誕生造型在北魏擴展並穩定下來，並在長時間段內應用，因此本文把這些特點歸納稱爲範式：

第一，龕內多採用左右對稱的雙飛天，仍以西域畫法爲主，造型上更加勁健，右側兩身飛天動勢下呈「土」字形，上似「七」字形，更加註重組合關係和協調感，這種造型組合成爲相對穩定的範式。

第二，人字披上開始出現飛天，並呈中原風格，造型飄逸飛動，也形成一種範式。如第435窟、248窟。

第三，天宮伎樂的造型穩定下來，但是分化成兩種形式。其一爲統一的西域圓券式建築，如第257、254、251窟；其二是圓券式與漢族方形門闕相間的排列組合，如第435、248窟。

第四，天蓮花、蓮花化生天人造型湧現，出現在人字披、平棋等處，形成新的範式。如431窟前部人字披頂和後部平棋頂、第435窟人字披頂、第251窟人字披頂、第257窟佛龕內。

(1)代表洞窟第 254、257 窟

莫高窟營建始於西元366年，經後世的毀壞和覆蓋，現有12個洞窟中還可以看到北魏時期的壁畫。其中第254和第257窟壁畫中飛天的造型特點和變化最爲突出。

北魏洞窟的壁畫規劃：頂部一般畫藻井、平棋，四壁中部畫佛像和佛傳故事畫，其下畫小身供養人行列，四壁上端繞窟一週畫天宮伎樂，四壁下方畫金剛力士，其餘壁面密佈千佛。北魏不再出現浮塑出的平棋，而是在平面上畫出平棋圖案。通常在中心柱四週的頂部以二方連續的形式畫出，每一方都有變化，做三層疊澀，已形成規範。平棋中心畫一朵大蓮花，四邊繪忍冬紋。由於交錯疊澀，每一層都形成四個三角形的岔角。在這些岔角內畫飛天蓮花或火焰紋。當然也有特例，如第257窟的一方平棋中央沒有畫大蓮花，而是畫出碧藍水池中游泳的裸體飛天，表現的是從蓮花中「化生」的天人。這也是來源於南朝佛教法華思想的影響。[1]

第254窟中心柱正面佛龕的四身飛天，上身半裸，斜挎著瓔珞、飄帶，下著長裙，但露出赤腳。飄帶繞雙臂而下，在末端形成銳利的尖角。飛天的身體呈「V」形，上身與下身基本上成九十度直角。四肢僵直，有力但缺乏柔韌之感。

除了幾類範式中的飛天，在佛傳故事圖中「不規則」的飛天存在著非常有藝術價值的探索。如第254窟南壁薩埵本生圖中畫有一座寶塔，寶塔的兩邊各畫有兩身飛天，左側這兩身縱身向下，彷彿從天上墜落，在畫面邊緣起到了休止的作用，右側下部一身呈橫勢飛向寶塔，造型優美，溝通整體畫面。北壁尸毗王本生圖最上部畫四身飛天散花歌舞，造型的飛動感也很強烈。

北魏的說法圖以佛像爲中心，兩側的菩薩及上部的飛天，在動態上，都是向著佛的方向活動，面朝著佛，身體也自然地傾向於佛。凡是說法圖，必然在佛的上部兩側畫出飛天，向著佛的方向飛來，表現佛說法時天人散花和歌舞讚歎的情景，這種形式已形成固定格局。這些飛天在佛的傘蓋兩側飛舞，做出散花姿態。很多飛天的動勢是配合塑像，如第251、254、257等窟的中心柱正面龕頂的兩側，各畫出兩身飛天相對飛舞，形成「雙飛天」[2]的形式，這一形式在以後的很長時間內流行。北涼時期，平棋內的岔角位置畫天人的形式已經出現，在北魏中心柱窟中，大量的平棋圖案內也都畫有飛天的形象。飛天的眼神都向著佛，這些出於宗教信仰需要的精微表現，也體現了畫家對人物「傳神」的努力。據考證，「中原風格」的飛天在石窟中數量顯著增多的情況，與從洛陽出任瓜州（敦煌）刺史的元榮有關，他執掌莫高窟營建之後而發生了畫風的劇烈變化。（圖2-15）

[1]〔日〕吉村憐：《敦煌石窟中天人像的系譜・天人誕生圖研究》，上海古籍出版社，2009 年版，第 125 頁。
[2] 趙聲良：《南京棲霞山石窟藝術與敦煌學・雙飛天源流初探》，中國美術學院出版社，2002 年版，第 1—20 頁。

圖 2-15 飛天 莫高窟第 249 窟 龕內北側 西魏

常書鴻在《敦煌的藝術寶藏》所寫的序言中認爲：

敦煌飛天造型的成功之處，即在於氣韻、形似兩者兼而有之。[1]

飛天的形似在北涼已有一定的基礎，而氣韻是亟待解決的問題，爲了彌補氣韻的缺失，推進飛天造型飛動感的表達是一個有效途徑。莫高窟畫師們不拘泥於細枝末節的「客觀正確」，而是始終著力於造型張力、動勢呼應、正形與負形的最佳分佈這些更加本質的因素，加強飛天的飛動感覺和飛天在石窟整體中的動靜對比與呼應。這也體現出第254窟畫師高超的藝術水準，他們不是拘泥於某一套程式化的粉本，而是按照自己的理解，苦心經營、大膽探索，有著明朗的審美追求，因此才能在飛動感的表達上取得里程碑意義的進展。

第257窟飛天在石窟中的位置分佈與第254窟接近，畫法也屬同一類型。在中心柱正面佛龕，有十幾身小飛天飛騰在佛光中，造型比較精緻，上下顧盼，動態呼應。在佛光兩側的上部各有二身飛天構成組合。這兩組飛天更加註重飛天之間造型的組合關係，動作強烈對比又高度協調，這種兩身一組的飛天就是通常所稱的「雙飛天」。畫師把兩身飛天放在畫面預留的特定形狀內，在造型上有機組合，創造出恰當的動態關係。

[1] 敦煌文物研究所編：《敦煌的藝術寶藏》，三聯書店，1980 年版，第 1 頁。

第257窟北壁的說法圖，有大半面積殘毀，但左上部的一組飛天得以完整保留。這組共有八身飛天，仍是西域式風格，其中有一身飛天著袈裟，其餘的飛天都是裸上身著長裙的形象。他們姿態各不相同，飄帶和衣裙的造型流暢而有節奏，飛天體型小而繪製精，造型講究，畫師有表現豐富動勢的能力。這種成群出現的飛天在敦煌北魏的石窟中是稀見的。

第257窟頂部平棋中有一組四身裸體飛天在水中暢遊。這是敦煌石窟中最早的裸體飛天。水中有些模糊的植物造型似乎是蓮花紋樣，線條流暢飄逸，使整個畫面有連貫飛旋之感。裸體的形象，在印度的佛教雕刻中是非常普遍的，在西域如龜茲壁畫中，也經常出現。但在中國內地，由於儒家思想的影響，內地的石窟中幾乎沒有出現過全裸的形象。敦煌由於接近西域，遠離中原，較少受到拘束，才出現了這一類造型的飛天形象。（圖2-16）

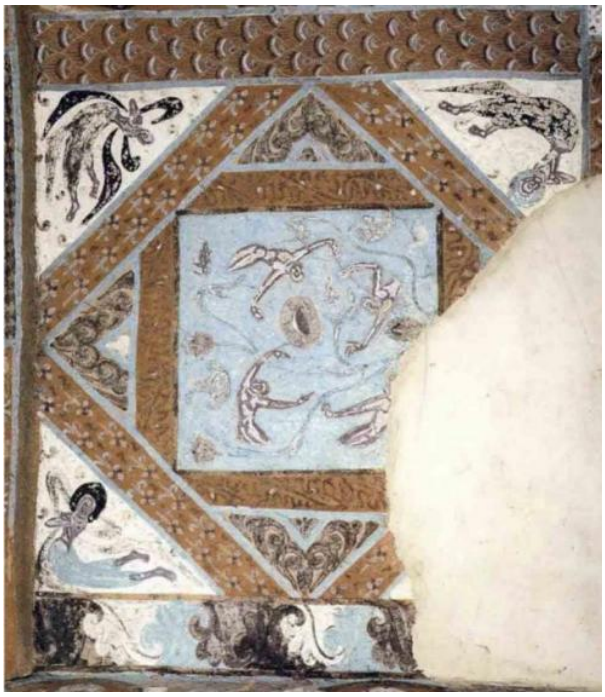


圖2-16 平棋 莫高窟第257窟 北魏

北魏皇室崇信佛教，在首都平城（今山西省大同市）營造了雲岡石窟。馮太后秉政，爲了讓儒釋道三教和諧共處，曾經把釋迦牟尼、孔子、老子造像擺在一起，建起三教合一的昊天寺和懸空寺，倡導以仁治世，以道治身，以佛治心。改革之後，社會秩序得到了恢復，經濟發展，使修建寺廟成爲一種風尚。能工巧匠，丹青妙手，匯聚平城，施展才能投入建寺立廟。遷往平城的工匠、僧人裡不乏高僧法師。雲岡石窟地處文化中心，必然對當時北方的佛教石窟產生影響。據文獻記載，涼州僧人師賢到北魏都城平城之後，被任命爲道人統，負責管理宗教事務：

京師沙門師賢，本罽賓國王種人，少入道，東遊涼城，涼平赴京，罷佛法時，師賢假爲醫術還俗，而守道不改。於修復日，即反沙門，其同輩五人。帝乃親爲下發。師賢仍爲道人統。是年召有司爲佛像，如令帝身。[1]

[1]〔北齊〕魏收：《魏書》卷一百一十四《釋老誌》，中華書局，1974年版，第3036頁。

師賢於西元452年建議並主持營造帝王化的佛教石像。到太和末年，平城已有僧尼三千人，寺廟百餘所；國內寺廟達到六千之多，僧尼七萬之眾。一系列弘揚佛法的舉措，使佛教的興盛在平城延續了97年。

敦煌與雲岡石窟的飛天相比，我們可以看到繪畫與雕塑有很大的區別，體現出來的風格特徵也有較大的差異。雲岡石窟開鑿在北魏的首都，它集中了全國的高手良匠，因而取得了輝煌的成就，但在敦煌，雖然比起北涼時期已有了很大的進展，但在飛天造型上還有很多問題有待解決，北魏畫家們仍在探索中。從初期引進西域的風格時的朴拙生硬到改造的嘗試，對飛動感造型的追求露出端倪。

(2)比例變化促飛動

北魏時期，飛天造型及用線雖然還保留著鮮明的西域式特點，但在北涼的基礎上已有了新的變化，尤其是人體比例發生明顯調整，腿部拉長，飛天臉形由北涼的豐圓變爲秀長。人們對飄帶的造型更加重視，創造出豐富連貫的節奏。身體和衣裙的表現躍出了寫實範疇，而專注于飛動意象的表達。這表明了中國本土的審美積澱和造型觀念在逐漸發揮作用。石窟裡的一切都以佛爲中心來佈局，上部表現天宮，有伎樂歌舞，中部繪佛本生故事畫，下部則有護法的金剛力士。進入洞窟，就像進入了佛國世界，匠師們把對佛國世界的想像落實爲筆端的形象。飛天的造型分佈在石窟各區域，並且呈現出多樣的造型實踐。

北魏時期的飛天造型多爲半裸上身，但是儒家思想削弱了印度和西域式豐滿婀娜的舞姿造型，而是追求勁健、飄逸的飛動感。線描概括的表現不受時間、光線等因素限制，經概括、提煉、強化，把生活的真實轉化爲藝術的真實，使表現对象特點更加突出。如第257窟前部說法圖中飛天的造型，飄帶及雙腿被拉長並順勢上揚，形成「U」形，瀟灑而有氣勢。比北涼時期的飛天靈動許多，「飛動」之勢增強。遒勁的墨線與灑脫的白線穿插呼應，使飛天更顯活潑。又如第260窟北壁前部說法圖中的飛天，飛天的腿部也比北涼時期延長了許多，超出了正常的人體比例，與簡牘書法中主筆的誇張極爲相似。形態處理爽快，上身半裸，下著長裙，飛天關節轉折的造型肯定。飛天突破了寫實的束縛，用筆更加趨向流暢、靈動，改變了人體表現的寫實性追求，更注重剪影的基本形，帶來了飛天造型飛動感的提陞。

北魏時期改變飛天人體比例、腿部順勢加長的造型方法形成一種趨勢，使飛天造型更加流暢，表明此時畫家的藝術思維已經脫離客觀寫實觀念的約束，進入藝術表現的挖掘，這是飛天「飛動」感造型提陞的關鍵一步。

2.北魏後期——中原造型之風

北魏孝文帝拓跋宏於太和十四年（490年）實行改革，太和十七年（493年）將都城從平城（今山西大同）遷到洛陽。爲推進「漢化」政策，孝文帝重用漢族官員，採用漢族典制，穿漢服，用漢語，改漢姓，加強鮮卑貴族與漢人士族的聯合統治，鼓勵鮮卑和漢族通婚，促進民族融合。[1]對佛教的推崇使洛陽地區佛教寺廟石窟的修建興盛起來。「至晉永嘉，唯有寺四十二所。逮皇魏受圖，光宅嵩洛，篤信彌繁，法教愈盛。」[2]都城洛陽造像藝術形成的「中原風格」，以龍門石窟、鞏縣石窟爲代表，形成強大的影響力並向全國傳播。

(1)興盛的北魏佛事

[1]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第4頁。

[2]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》原序，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第18頁。

北魏後期的佛教盛況在《洛陽伽藍記》中充分展現，其中與飛天有關的資料也多有記載。如永寧寺：

外國所獻經像，皆在此寺……南門樓三重通三閣道，去地二十丈，形制似今端門。圖以雲氣，畫彩僊靈，列錢青瑣，赫奕華麗。[1]

由此可知，這個寺廟在當時藏有來自「外國」（西域）的經像，這表明北魏寺院的造像有範本範式可依。在二十丈高的南門樓畫上云氣和彩色的「僊靈」。在瑤光寺又記：

風生戶牖，雲起梁棟，丹楹刻桷，圖寫列僊。[2]

這兩個都是佛教寺院，皇室所建，繪在顯要處的「僊」很有可能是佛教裡的——飛天。可見當時乾闥婆、緊那羅的稱呼不被接受，「天人」的名稱也遠未形成共識，即以同樣會飛的「僊」暫且名之。

宗聖寺佛像莊嚴端正，高達三丈八尺，佛像光彩奪目，獨一無二。衹要這個佛像一被搬出，平時熱鬧的街市就會因此變得空空蕩蕩。

莫高窟中飛天與伎樂的身姿及手持的樂器離不開現實生活的依據，而北朝的「伎樂」已然成爲寺院組織的社會藝術娛樂活動。「伎樂」源自民間的俗樂的概稱，也叫「散樂百戲」，漢代就已成熟，從漢代畫像石上來看已經發展到令人嘆爲觀止的水平。民間的伎樂不僅僅指音樂歌曲，還擴展爲武功、幻術、雜技等多項表演，但以音樂貫穿表演過程。爾後伎樂又進入宮廷。在《洛陽伽藍記》裡描述了北魏的「伎樂之盛」。如宗聖寺，伴隨著觀瞻佛像還有表演活動：

妙伎雜樂，亞於劉騰。城東士女，多來此寺觀看也。[3]

其規模水準不亞於劉騰的長秋寺。在說到景樂寺時：

至於六齋，常設女樂，歌聲繞樑，舞袖徐轉，絲管寥亮諧妙入神[4]；後汝南王悅復修之，悅是文獻之弟，召諸音樂，逞伎寺內。奇禽怪獸，舞抃殿庭。飛空幻惑，世所未睹。[5]

元悅是文獻王元懌的弟弟，他曾召集眾多的伎樂和演奏人員，在寺內舉行大型演出。特別是那些空中飛舞的幻術，世人從未看過。還有皇室的舞樂場面，各種散樂百戲的表演，使「士女觀者，目亂情迷」。城南景明寺：

梵樂法音，聒動天地；百戲騰驤，所在駢比。

樂舞百戲的盛大景象宛在目前。《洛陽伽藍記》中還具體記載了三位演奏家的資料。其一爲高陽王寺一節中的徐月華，「善彈箜篌，能爲《明妃出塞》之歌，聞者莫不動容……徐鼓箜篌而歌，哀聲入雲，行路聽者，俄而成市。」[6]在法雲寺一節記述了樂師田僧超音樂的力量，「有田僧超者，善吹笳，能爲《壯士歌》《項羽吟》」[7]，能使「聞之者懦夫成勇，劍客思奮。」「延伯每臨陣，常令僧超爲壯士聲，甲冑之士莫不踴躍。」

[1]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第16頁。
[2]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第63頁。
[3]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第106頁。
[4]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第70頁。
[5]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第70—71頁。
[6]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第251頁。
[7]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第292頁。

[1]壽丘裡一節特別提到了朝雲，「善吹篪，能爲《團扇歌》《隴上聲》」[2]，感人至深。他們各有專長，爲一代名家。

綜上所述，北朝的佛事興盛，寺院不衹是宗教場所，還承擔了諸多社會服務功能，促成了社會的廣泛參與。洛陽的寺廟眾多、氣勢恢宏，既有來自西域的經像範式，又有著伎樂廣泛的社會基礎。歌舞、百戲、飛空的幻術、高妙的動勢、豐富的樂器、震撼心靈的演奏，爲飛天的造型與傳神提供了有力參考，畫師們身處其中，目識心記，素材源源不斷。現實中的藝術高度給佛教造型藝術提出了更高的要求，石窟給這種動力提供了平台，飛天的特殊身份自然成爲寄託審美追求的理想載體。

(2)中原造型初現

在北魏後期到西魏莫高窟呈現了兩種飛天共處一窟的景觀。一種是出發於天竺的西域式飛天，多在窟龕中；一種是造型受南方文化影響的中原式飛天，翱翔在人字披上。這兩種飛天都帶著各自的文化烙印，在旅途中也都經歷過蛻變，終於在北魏的石窟中相會，昭示著新一輪造型的碰撞拉開了序幕。

匠師對佛教義理的理解與創造能力呈現在壁畫中。甚至在同一個窟室中會出現同時期繪製的兩種以上不同風格的壁畫。早期藝術的兩種不同風格，各有其產生的社會基礎。敦煌早期壁畫風格的各方面都與西域龜茲的克孜爾、高昌吐峪溝等石窟壁畫有密切的關係。西域式風格，主要來自龜茲地區的石窟藝術。克孜爾石窟的飛伎樂和飛天，面相豐圓，五官緊湊，人體比例較客觀，多爲豐滿壯碩的裸體或半裸體。莫高窟早期飛天採用西域風格，但絕不是原樣照搬，而是與當時敦煌的歷史環境、文化積澱和審美理想密切結合的產物。這類造型，在北涼飛天中即開始轉變，其造型方法已融合在十六國和北魏的飛天中。

中原風格，是受南朝「秀骨清像」影響而在以洛陽爲中心的中原地區形成的風格，俊逸靈動，身材秀美，飄帶造型變化豐富。中原風格在莫高窟初現時也並未全部改觀，造型上與鞏縣石窟寺和龍門石窟的飛天相似，而染法仍沿用西域凹凸法。如果說西域式造型重在體積感，那麼南朝影像下的中原造型則突出飛動感，所以說中原造型風格在莫高窟初現並率先體現在一部分飛天上，會促進其飛動感的進一步提陞。梁朝士大夫在衣飾上喜歡「褒衣博帶」「大冠高履」，甚至很多人追求弱不禁風，這是產生「秀骨清像」造型風格的社會基礎，這種畫風在北魏晚期影響到全國。

上述兩種飛天風格，還有來自其它方面的影響。北魏時期，統治者極度重視佛教，促進了佛教藝術的發展和普及，使佛教成爲主流性教派。北魏孝文帝太和改制，特別是太和十八年革衣服之制，不僅帶來了漢式衣冠，隨著漢化政策的有力施行，使佛教文化融入了中原文化，內在的智慧和超凡的風度體現在造型藝術上，形成了「秀骨清像」的造型特徵，這是敦煌壁畫人物造型語言風格逐漸中原化的主要原因。隨之而來的還有漢族士大夫階層的美學理想，其影響更爲深遠。莫高窟第431、435、437窟大體上可確定爲北魏晚期至西魏時期所開，[3]但其中的彩塑、壁畫諸因素更接近於北魏時代，本文按照《敦煌莫高窟內容總錄》[4]的分法，把此三窟列爲北魏石窟。

在北魏中期第254、263等窟，都有人字披，在人字披「椽間」的長方形空間上，繪有飛天和天蓮花圖案，有的天蓮花圖案中出現小小的人的形象。

---

[1]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第293頁。

[2]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第306頁。

[3]樊錦詩、關友惠、馬世長：《敦煌莫高窟北朝洞窟的分期》，《中國石窟·敦煌莫高窟》第一卷，文物出版社2011年第二版，第185頁。

[4]敦煌文物研究所整理：《敦煌莫高窟內容總錄》，文物出版社1982年版。

表現從天蓮花中化生的天人，這天蓮花化生是法華思想，來自南朝。[1]

這也是北魏石窟藝術受到南朝影響的有力證據。化生大多以童子的形象出現，也有表現爲飛天的。最初的蓮花中畫的人物很小，如第251窟人字披中，蓮花中的化生好像剛從花中長出，露出半截身體。而在第248、435窟，則畫成自由飛翔的狀態，第435窟人字披中畫出的飛天更是飄帶飛舞，充滿動感。這裡表現的飛天是剛從蓮花中化生出來的天人。除人字披與平棋上的化生天人外，還有不少化生的形象畫在龕楣上，如第251窟中心柱正面龕上部龕楣，通過忍冬紋與蓮花紋交織的紋樣，在其中畫出一些化生的形象。（圖2-17）

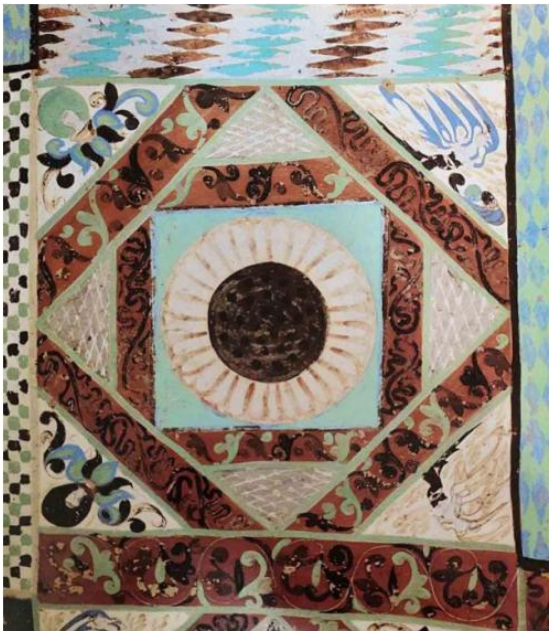


圖2-17 平棋 莫高窟第257窟 北魏

北魏後期的第257窟和北魏晚期的第248窟的飛天數量明顯增多。可見飛天地位和作用的提陞，顯然更受歡迎。北魏以後的洞窟中，飛天的形象也呈漸多的趨勢。在敦煌北魏435窟南北壁前部的供養菩薩，人字披頂部的飛天，下部的供養人等，略帶秀骨清像的初步特徵，與同窟其他人物形象相比，中原人物畫造型特徵更爲明顯。第437窟中心柱東向面龕上有北魏的影塑飛天，其已經有了中原少女的臉型特徵，服飾也變成了南朝式的服裝，說明這些繪製壁畫的畫師中，雖然其主要技法和題材取自西域，但中原人物造型的強烈意識會流露出來。通常在中心柱周圍或四壁上，都要作出影塑（浮塑）的千佛或飛天，但由於時代久遠，大多都已毀壞了。在第437窟的中心柱上部，我們還能看到一組影塑飛天，這六身飛天體形苗條，上身穿長袖衫，下著長裙，不露腳，身體動作基本一致，僅手勢有些區別，或合掌，或持花。這樣組合的飛天，多少繼承了一些雲岡石窟龕楣的裝飾特徵。衹是雲岡雕刻顯得凝重而富有力感，這裡的泥塑顯得纖細而柔和。

在十六國和北魏時期，北方和西北地區雖然歷經了政權頻繁更替的過程，漢魏文化長期延續，體現在繪畫上，使造型方法和樣式得以保存。漢畫的造型特點與戰國人物畫相通，並在其基礎上發展。線條簡樸生動，動勢誇張，注重形的整體張力，人物組合大多以橫勢左右延展，風格以豪邁粗獷爲主導。忠孝觀念使社會崇尚厚葬，神僊思想使墓室中期盼逝者升天成僊的題材風行，並在帛畫、畫像石和畫像磚上也有大量體現，貯存了表現飛動造型的題材和畫法，形成一條飛動感造型的縱向脈絡，這些資源也成爲促進飛天造型演進的因素。

[1]〔日〕吉村憐：《莫高窟中天人像的譜系》，《天人誕生圖研究》，卞立強譯，上海古籍出版社，2009 年 12 月版，第 123 頁。

中原地區的繪畫也並非單一的線性發展：

從三國時的曹不興，到東晉的戴逵、顧愷之，直至梁朝的張僧繇、北齊的曹仲達等，也持續地受到隨著佛教傳入的外來藝術的影響，並形成了多次重大的變化與發展。[1]

中原畫風的變化發展又伴隨著外部的契機影響到莫高窟，並在不同時期有所消長。所以在北魏以後莫高窟的飛天出現兩種甚至多種風格並行的情況。

⑶北魏與南朝文化交流中的飛天

北魏時期，形成了「佛帝合一」的局面，把皇帝與佛教裡的轉輪王合而爲一，[2]人王成了法王。佛教可借皇權發展自己，皇帝可依佛教安撫治理天下，寺院兼有禮佛與忠君的功能，二者互爲表裡，佛帝兩利。北魏孝文帝時期，馮太后攜年幼皇帝，一同執政，與「二佛同塔」的佛教故事暗合，這一時期出現在雲岡石窟的眾多的「釋迦牟尼、多寶二佛並坐」造像，即像征此事。

「佛帝合一」使北魏幾代皇帝信仰並支持佛教，馮太后執政期間對佛教和朝政進行了大刀闊斧的改革，均田減賦，改善民生，增強國力，佛教的發展達到了鼎盛，開窟建寺也興盛起來。民族融合、經濟發展，使北魏由亂到治，客觀上爲隋唐的統一和盛世奠定了基礎。在佛教石窟藝術上，平城的影響輻射全國，當然影響到敦煌，但云岡以雕刻爲主，敦煌壁畫最多。在莫高窟不乏雲岡石窟和龍門石窟影響的線索，也發展出自己的特點。漢化政策推動了南北文化交流。正如逯耀東所說：

北魏孝文帝（471—499），這位兼具儒、釋修養的君主，推動了北魏社會的全面漢化，與南朝的交流也更多，瞭解南朝的藝術和美學成就也更便利。而且北朝士族人精英的風度學養不亞於南方。[3]

北魏營建都城洛陽時，力推漢化政策的北魏孝文帝曾在永明九年（491年）派遣李道固和蔣少游去南朝考察，「摹寫宮掖」[4]。蔣少游本身是畫家雕塑家，東園大匠，掌管東園。[5]此行蔣少游任副使，必然會關注南方的藝術成就，「少游果圖畫而歸」[6]。此外，從後來的中原一帶乃至敦煌的藝術風格變化來看，很大程度上來源於對南朝藝術系統化的學習，出使南朝應是很好的契機。

孝昌三年（527年）前後，敦煌石窟中出現了大量的「秀骨清像」的飛天以及其他壁畫中的人物，與原有西域式風格形成鮮明的對比。這時的飛天，造型趨向修長，更加瘦勁飛動，線描流暢，表現力強。身體克服了因關節的僵直而造成的生硬感，飄帶加長且更加講究勢態和張力。這些作品有著鮮明洗練的「飛動」特徵造型，太和以後，這類南朝風格傳播於北方，在北方藝術中引起了普遍的反響。對于飛天來說，這些「飛動」特徵的形象，既是對其身份合法性的挑戰，又給飛天的「飛動」造型演進提供了絕佳的契機。北魏晚期的天梯山石窟（今甘肅武威城南）也出現了清瘦的飛天，瀟灑秀麗的造型色彩都與河南鄧縣畫像磚墓裡繪的飛天相似。（圖2-18）

---

[1] 陳傳席：《中國早期佛教藝術樣式的四次變革及其原因》，《敦煌研究》1993 年第 4 期。
[2] 阿城：《曇曜五窟：文明的造型探源》，中華書局，2019 年版，第 136—165 頁。
[3] 逯耀東：《北魏與南朝對峙期間的外交關係》，《從平成到洛陽》，中華書局，2006 年版，第 262—268 頁。
[4] 〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，尚榮譯註，上海人民美術出版社，1964 年版，第 156 頁。
[5] 賀西林講座：《考古新發現與中國中古美術研究》，「北朝考古」微信公眾號，2020 年 3 月 5 日。
[6] 〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，尚榮譯註，上海人民美術出版社，1964 年版，第 156 頁。

圖2-18 飛天 莫高窟第248窟 前部人字披頂 北魏

魏晉以來的文人士大夫文化也在北魏後期獲得發展，且程度很高，《洛陽伽藍記》法雲寺一文，文末有一段特別的記述：

寺北有侍中尚書令臨淮王彧宅彧博通典籍，辨慧清悟，風儀詳審，容止可觀。至元肇慶，萬國齊臻，金蟬曜首，寶玉鳴腰，負荷執笏，逶迤復道，觀者忘疲，莫不嘆服。彧性愛林泉，又重賓客。至於春風扇揚，花樹如錦，晨食南館，夜遊後園，僚寀成群，俊民滿席。絲桐發響，羽觴流行，詩賦並陳，清言乍起，莫不領其玄奧，忘其褊忪焉。是以入彧室者，謂登僊也。荊州秀礦張斐常爲五言，清拔之句雲：「異林花共色，別樹鳥同聲。」彧以蛟龍錦賜之，亦有得緋細紫綾者。唯河東裴子明爲詩不工，罰酒一石。子明飲八斗而醉眠，時人譬之山濤。[1]

文中記述了王彧的風度、愛好與性情：容止可觀，博通典籍，性愛林泉，羽觴流行，詩賦、清言。這些全然是兩晉士大夫的修養和風尚。又，把因被罰酒而醉眠的子明喻爲「竹林七賢」裡的山濤，可見時人對魏晉名士的傾慕與文化上的嚮往。

北魏後期，中原畫法的引進給飛天的造型追求創造了新的契機，更加註重平面的形態，誇張比例，加長飄帶，飛天更加自如地飛翔。西魏以後出現了融合的趨勢，圍繞著「飛動」感揚長避短，染法含蓄，人體不受解剖關係所拘，把飛動之勢通過飄帶和雲氣包括鮮花擴展到整個畫面，創造的氣氛和張力瀰漫整個洞窟。結合隋唐的飛天整體來看十六國北朝這段時期的莫高窟，對飛天畫師們的「飛動」追求的這條隱性線索更加清晰。這段時期以「飛動」爲旨歸的造型實驗，解決了造型上影響飛動之感的幾項關鍵問題，爲即將到來的西魏飛天打下了參照基礎。

[1]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，284頁。

第四節 脫胎換骨——西魏飛天造型之變

永熙三年（534年），北魏分裂爲東魏西魏，楊衒之在《洛陽伽藍記》的序文中記述：「暨永熙多難，皇輿遷鄴，諸寺僧尼亦與時行徙。」[1]在魏孝武帝永熙年間，有爾朱世隆、宇文泰、高歡三股勢力相互鬥爭，戰亂頻繁，政權更迭，國家多難，其後首都遷到鄴地，許多寺院裡的和尚尼姑，也同時遷去。這場變故導致洛陽一千三百多個佛寺驟減爲四百餘寺。[2]另一方面，由於長安成了西魏的都城，沉寂的長安佛教又恢復了過去的繁榮。還有一部分流散到各地，客觀上促使以洛陽爲中心而流行的南朝的佛教文化普及到北朝全境。

莫高窟西魏飛天的變化並不是同步進行，佛龕裡的飛天和天宮伎樂仍然承續北涼、北魏的西域風格。最能體現這個時期突變的飛天分佈在窟頂四披、說法圖上部的飛天和牆壁上端的飛天伎樂。這些飛天在造型觀念和審美追求上已經完全擺脫了早期西域飛天的模式；造型方法是典型的骨法用筆，突出線的表現力；形象上呈「秀骨清像」的名士風度。基於這幾方面的變化程度，筆者稱之爲「脫胎換骨」。

西魏佛教石窟裡出現了非佛教的民族神話題材，這類題材的出現標誌著佛教和神話及儒家、道家思想進一步融合。這些「新」題材從墓室來到石窟，不僅豐富了石窟藝術的內容，更爲重要的是還匯聚了中原乃至南朝的造型方法和藝術精神，在石窟靜穆的氛圍裡增添了瀟灑飄逸的氣象。這些「神話」「道教」中的形象主要是掌握長生、升天、自然力量的神，他們多具有飛行的能力，「飛動」是他們造型的主要特徵。這無疑會帶動飛天的造型演進，突破了西域佛教藝術中乾闥婆、緊那羅（天宮伎樂）的樣式，大膽地進行在吸收中揚棄的造型實驗。

莫高窟在西魏時期共七個窟：第246、247、249、285、286、288、432窟。其中第249和285窟飛天造型的特點比較有代表性。

1.東陽王元榮改造下的飛天造型突變

(1)東陽王與莫高窟的關係

北魏遷都洛陽（494年）後，繼續大興佛事，並開鑿龍門石窟。據賀世哲先生統計，在整個雲岡石窟，二佛並坐像約385個。在龍門北魏石窟中，也出現多個二佛同坐的造像。在敦煌莫高窟北朝石窟中，現存釋迦、多寶二佛並坐像4鋪。元榮是北魏宗室大臣，孝昌元年（525年），出任瓜州刺史，鎮守敦煌郡。孝莊帝永安二年（529年），元榮被封爲東陽王。在任期間，曾在莫高窟營建石窟。直到西魏文帝大統八年，卒於任上。此外，「第285窟有西魏大統四年（538年）、五年（539年）的明確題記」[3]，與北魏後期魏宗室元榮出任瓜州刺史的時間僅隔十幾年，這也可以輔助證明元榮與285窟的關係。第285窟既有兩鋪二佛並坐說法圖，南北壁位置相對，有學者認爲北壁的西側二佛說法圖的供養人即是東陽王元榮夫婦。

武周李君碑中說：「復有刺史建平公、東陽王等各修大窟，而後合州黎庶，造作相仍，實神秀之幽岩，靈奇之淨域也。」[4]孝昌三年（527年），北魏宗室元榮從洛陽來到敦煌，出任瓜州刺史。北周武帝建德元年（572年）前，建平公於義也從中原出任瓜州刺史。可見在他們統治敦煌時期營造了大型洞窟，學界多認爲莫

[1]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，正文第1頁。
[2]〔北魏〕楊衒之：《洛陽伽藍記》，尚榮譯註，中華書局，2012年版，第16頁。
[3]趙聲良等著：《敦煌石窟美術史·十六國北朝》（上卷），敦煌研究院編，高等教育出版社，2014年版，第126頁。
[4]宿白：《〈武周聖歷李君莫高窟佛龕碑〉合校》，《中國石窟寺研究》，生活、讀書、新知三聯書店，2019年版，第334頁。

高窟第285窟即鑿成於元榮任上。從風格、題材、材料等方面分析，第249、248、288等窟也都屬於這一時期，這一批石窟處於莫高窟的中心位置，被稱爲初期窟。

元榮非常崇信佛教，據文獻記載還曾組織抄寫大量佛經。從都城洛陽當他來到敦煌赴任時，正值北魏開窟建寺廟興盛階段，以其身份和信仰，如果他組織一批繪造佛像的良工巧匠帶到敦煌，或者帶來一批中原佛教藝術的經像畫稿，應該是合理的推測。那麼隨著他們一起到達敦煌的還有中原的藝術觀念及造型語言。

因此，「秀骨清像」這類中原風格出現於莫高窟，應該與「建平東陽弘其跡」直接相關。敦煌北魏晚期的洞窟中也出現了一股清新的氣息和高水準的壁畫，很有可能是受此事件的強力影響。如果此說成立，那麼元榮帶來了中原風格和題材的同時也帶來了道教文化，從而突破並削弱了敦煌石窟原來的西域風格爲主的模式，使中原風格得到強化，在莫高窟上演了東西方兩種文化的橫軸與傳統藝術的縱軸交匯迸發的壯闊景象。莫高窟飛天的造型風格也因之發生了突變，是促使飛天造型向「飛」繼續改進的有力外因。

(2)第 249 窟飛天造型解析

第249窟飛天的活動領域繼續擴大。不但在佛龕內外上部兩側、說法圖的上方、窟頂也活躍著飛天的身影。

①佛龕飛天

第249窟是一個方形覆斗頂窟，「西域式」和「中原式」的造型風格同時在這裡出現。正壁佛龕兩側上方各有一組雙飛天，都採用西域式的造型方法，但相比之下，這兩組飛天造型更加清瘦勁健，姿勢造型肯定，從追求寫實的「體」向表達飛動感的「形」的轉變。左側上方一身飛天，呈「L」形動勢，回頭向佛，吹奏篳篥，腳伸向上方，長裙的造型如春筍般衝向上方，再次強化了飛天的勢態，整個外輪廓像一滴墜落的水滴。下面一身飛天身體呈「土」字形，舞動兩手拍起腰鼓，目視佛像，兩腿的造型連貫向上飄逸而出，頗有漢簡書法中長橫的意味。右側的飛天與左側對稱，但並不雷同，細節有變化。上面一身飛天呈「J」形，吹奏著橫笛；下一身也在拍擊腰鼓。這四身飛天均裸上身，腿部比例誇張，手關節肯定，膝蓋關節減弱，造型利落中不乏流暢。充分利用飄帶與長裙的因素，體現畫師對節奏和結構的整體把握。造型方法與北魏第260窟的單飛天一致，體現了北魏後期與西魏的承續關係。龕外兩側各有一身飛天，動作也是相對稱地畫出，他們都是一條腿屈膝前衝，一條腿後展上揚，動勢迅猛飄逸，這種特徵在北魏的飛天中最爲常見，有範式之功。響亮的色彩對比呼應著迅捷的動勢，爲靜穆的佛龕中增加了飛揚的神采，使觀者心中升起虔敬而愉悅的感受。

②說法圖中飛天

在南北兩壁的說法圖中都繪有對稱的雙飛天組合。南壁說法圖中，佛的兩側相對畫出四身飛天，特別之處在於一組中的兩身飛天即是兩種造型風格。下面的飛天，身體強壯，上身半裸，著長裙，身體動勢呈「6」字形，外側飄帶呈飽滿而有張力的弧形。在飛天的外側，還畫了長點狀的雲氣，一方面有色彩上的呼應，充盈了虛空，還能抵消一部分飛天的張力，以「動」襯托佛像核心的「靜」。上面的飛天則比例縮小，身著漢式長衣，造型清秀，飄帶柔和變化豐富。下大上小的比例關係使其主次突出，獲得整體感，而動勢的巧妙搭配，使其形成一個連貫的整體。右側一組「S」，左側一組與之相對。這種構圖把兩種不同風格的飛天，協調地組合在一起。左側大飛天的長裙染石青，菩薩身上留白，視覺上重下輕；右側大飛天著白裙，而菩薩全身着色，與飛天下重上輕；加之姿態動勢的互滲貫通，上下左右形成聯動之勢，氣息通透，突出了佛像的靜定、莊嚴和無限之感。（圖2-19）

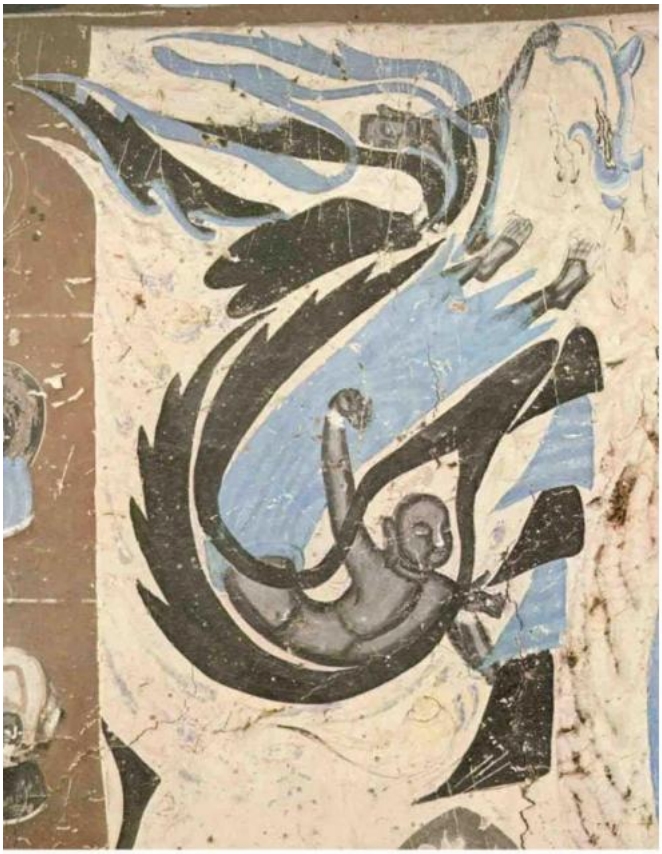


圖2-19 飛天 莫高窟第249窟 南壁 西魏

北壁的說法圖與南壁大體結構相仿，但細節有別，畫面各因素的關係牽一發動全身，整體考慮纔不致雷同，可謂處處匠心。這也體現了「傳移模寫」中「移」字所指向的創造。佛像左側的一組飛天，大飛天爲正面造型俯身而下，飄帶在頭上方飛旋成「8」字狀。右側下方飛天俯衝，頭上趨腿回彎，飄帶不再是「S」形連接，而是從畫邊一側引向上方。值得一提的是畫師順勢畫出了一些散點和短線，不是雲氣，也不是寫實的飄帶，而是輔助連接上下兩身飛天的勢態，在畫面關係上的「無中生有」，卻絕不多餘。上面兩身飛天取橫勢，與俯身向下的飛天形成對比，在規則的畫面中創造了空間和時間上的延伸感。南北這兩鋪說法圖中的飛天，上部兩身飛天著飄逸長衣，是中原式風格，下部兩身半裸勁健，是西域式的。這種把兩種風格并用的實驗，卻無拼湊之感，統一於和諧的畫面。從比例關係來看，從下至上是菩薩、西域式飛天、中原式飛天，依次縮小的比例，產生了由近、中的空間感，而上面的飛天並不因空間小而侷促，勢態舒展的同時把空間推遠，也給觀者拓展了想像的空間。這樣看來，飛天的造型承擔了佛的精神的外化，引導信眾打破視覺的局限，使精神進入天地宇宙的大空間，自由往還。

③天宮伎樂

第249、425窟有天宮伎樂圖，畫中的天宮把西域風格的圓券式門及中國式的闕穿插佈局，不同於北涼統一的圓券式天宮門。這也體現了匠師們改造「天宮」的努力。在這規則狹小的空間裡，伎樂天在其中奏樂或舞蹈，他們衹能露出半身，舞姿受限，畫師們在飄帶的飛動勢態上頗爲用心，增強了伎樂的動勢和張力。伎樂天圖、下部的供養人及夜叉系列壁面，出現了中原畫風與初期敦煌壁畫的中亞、西域風格並行，壁畫的樣式和造型語言發生著新的變化。

④窟頂諸神

第249窟繪製於6世紀早期，主體牆面上繪製佛陀，而窟頂上則是佛教、印度教和道教眾神混合。這源於北魏「儒、釋、道」三教合一政策的推動，使得這類不屬於佛教的本土形象得以進入洞窟，便於人們通過已知理解未知，更加廣泛地擴大了信眾的群體，壁畫也出現了新意境，飛天的造型再次接受檢閱和挑戰，在飛動感的表達上得以提陞。（圖2-20）

圖2-20 莫高窟第249窟 窟頂 西魏

窟頂部的下方一週，是彩色山脈組成的裝飾帶，上有樹木和各種動物，這些形象顯然不是佛教故事題材，從獵人在山上追逐獵物的圖像來看，這是漢代繪畫藝術的延續，在中土的文獻中經常能見到其同類：在屈原的《天問》就曾出現這種象徵宇宙的意象畫面。王逸《天問序》中認爲屈原之作《天問》是因爲見到楚國先王之廟及公卿祠堂「圖畫天地山川神靈，及古聖賢怪物行事」[1]的壁畫。中國古代傳說中的神靈很多，特徵都是能夠飛行。東漢王延壽在《魯靈光殿賦》中也描述道：

神僊岳岳於棟間，玉女窺窗而下視……圖畫天地，品類群生，雜物奇怪，山神海靈……遂古之初，五龍比翼，人皇九頭。伏羲鱗身，女媧蛇軀。[2]

由此可見這些壁畫在魏晉之前就有著充分的發展，並且其中包含了許多具有飛動造型特徵的形象，神僊、玉女也在其中。這些繪畫至少在構圖佈局上生動地顯示了西魏的佛教是和道教及本土民間傳說匯合在一起的。

第249窟頂部的題材突出體現了中西合璧的內容，中國傳統的神僊與佛教的阿修羅等共處同一窟頂，朱雀、玄武、雷神、風神與佛教的飛天、金剛力士等飛行在天空中。這是外來的佛教在傳播過程中發生文化傳統的衝突，需要在中國傳統思想中尋找可變通之處，對佛教加以改造。在佛教傳入的早期，這些佛教以外的本土題材成爲幫助信眾理解佛教的橋樑。在魏晉南北朝時代，佛教主要融入玄學、道家思想以適應當時的社會風尚。第249窟頂部壁畫正是佛教與中國文化碰撞融合的藝術體現，成爲佛教藝術中國化過程中的早期風貌。

⑤身份不明的神

[1]〔戰國〕屈原：《天問》，《楚辭》，林家驪譯註，中華書局，2010年版，第79頁。

[2]〔東漢〕王延壽：《魯靈光殿賦》，費振剛、仇仲謙、劉南平校註：《全漢賦校注》，廣東教育出版社，2004年版，第850頁。

第249窟還有些形象的身份學界仍存在爭論，如南北壁的主神。學者們或從墓室壁畫、漢畫等對比分析，或探查文獻資料、佛經典籍，形成兩種不同觀點。段文傑和趙聲良認爲南北壁主神是東王公和西王母；賀世哲對此說提出疑問並考證，認爲有兩種可能：一種是帝釋和天妃，另一種是帝釋天和梵天。

在《歷代名畫記》第三卷中的「記兩京外州寺觀壁畫」中記錄了幾處壁畫的內容爲帝釋天和梵天：

小殿內吳畫《神》《菩薩》《帝釋》，西壁《西方變》亦吳畫。[1]（淨土院）

西門內西壁吳畫《帝釋》並題，次南廊吳畫。[2]（景公寺）

西廊南頭院西面堂內南北壁並中三門外東西壁《梵王》《帝釋》，並楊廷光畫。[3]（安國寺）

三門東西兩壁《釋》《天》等吳畫，工人成色，損。[4]（安國寺）

塔院門兩面內外及東西向裡各四間吳畫《鬼神》《帝釋》。[5]（千福寺西塔院）

吳道子與楊僊喬從事繪畫活動集中在開元年間（713年—741年），距離西魏200年左右，可以看出帝釋和梵天在唐代佛教壁畫中已是非常穩定的題材。但通篇不見東王公與西王母的題材，這存在兩種可能：其一，隨著佛教深入人心，東王公、西王母等題材早已退出佛教壁畫；其二，東王公、西王母作爲道教育養天地、陶鈞萬物的兩儀神並沒有進入過佛教壁畫系統，而是畫師在繪製壁畫時帶入了與之相關的造型因素，導致後世解讀困難。

隨著新資料的發現，這種討論還會繼續，但不論他們是佛教中的神還是道教中的神，從造型角度看這兩壁作品都是飛動感造型的有力探索，而且同處一窟，對飛天的造型起到了促進作用。爲了適應中國的文化環境，佛教藝術與中國傳統文化逐步融合，而中國文化也吸收了佛教藝術，有些因素的比例和成分已經很難精確地量化了。

⑥雲氣等因素的表現

在西魏時代，不只飛天的造型改變，輔助的雲氣畫法也一起變化。在西魏以前，飛天的周圍多繪有花朵、蓮花或蓮蕾，且相對靜態，這種造型可以溯源至克孜爾石窟壁畫、印度巴爾胡特的雕刻中，在雲岡、龍門、炳靈寺、麥積山等石窟中飛天周圍的畫多以刻畫表現。到了西魏，對天蓮花的表現更加動感化、抽像化，甚至混在雲氣中難分彼此。第249窟頂壁畫的雲氣，其「抽像」的節奏感與中原漢墓壁畫極爲相似，表現爲聚散流動的筆觸，前實後虛類似書法中的「飛白」，在速度感和節奏感的表達上又推進一步，在虛空中生發出來，宛如在空中鋪展開的樂章。西魏時代的飛天還有一個造型特徵是去掉了頭光，一方面與僊人同遊一窟更加協調，另一方面使飄帶更自如地飛舞，有助於「飛動」感的傳達。

綜上所述，第249窟的窟頂四披著力表現了在天空中行進的佛教與道教及神話諸神，他們同時行進在浩渺的天空，使這靜穆的石窟充盈著動感，把動與靜的造型表達推向極致，相得益彰。

---

[1]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第62頁。
[2]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第63頁。
[3]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第64頁。
[4]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第66頁。
[5]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第67頁。

⑶第 285 窟飛天造型解析

第285窟也是佛教與神話內容並存的洞窟，窟形是一個方形覆斗頂窟，段文傑在《中西藝術的交匯點——莫高窟第二八五窟》一文中指出此窟：

是由兩派畫師分別畫成。西壁是西域畫派的傑作，是在已經西域化的龜茲藝術基礎上又賦予了敦煌特色，形成了敦煌西域式藝術……其它各壁爲中原畫派的精華，是南朝漢風的時代特色「秀骨清像」。[1]

實際上這兩種造型風格都在進一步漢化的過渡階段。敦煌式西域飛天的造型，擺脫了龜茲飛天肢體壯碩、面如滿月、五官集中、身體僵直的特點，代之以身體比例變化，腿部增長，面容清秀，姿態豐富，動中寓靜。這是經由十六國到西魏的一百二十多年裡在引進西域造型方法，在漢晉藝術傳統以及中原佛教藝術的影響之下經敦煌畫師的實驗而形成的造型新氣象。中原式飛天造型，身材修長、著大袖長袍、面容清瘦、五官舒朗、表情微妙傳神，「秀骨清像」的特徵突出，顯然來自南朝藝術的影響。

①四壁飛天

第285窟西壁是洞窟的正壁，中央開一大龕爲主龕，兩側各有一小龕。在主龕內的佛背光兩側上方，各有兩身飛天對稱向佛飛翔，半裸上身，頭後有圓光，著長裙，披飄帶，採用西域式造型語言。動勢與第249窟的飛天一致，身體色彩未變黑，呈較白的肌膚色。暈染後以鐵線描勾出身體的輪廓和結構。潭樹桐認爲：「285窟秀骨清像型的飛天達到了失重輕舉的頂點。」[2]這種評價是恰當的。

主龕旁邊的小龕內也各畫有兩身飛天，相對飛舞，身體修長，飛動之勢強烈而不失柔韌。繪在佛龕裡的飛天造型頭戴寶冠後有圓光，上半身裸，到了西魏階段，主龕內這種兩組雙飛天的模式，已表現得非常成熟了，畫師把兩身飛天作爲以整體，通過動勢和飄帶的巧妙配合，在一個限制性很強的邊角空間裡創造了舒展的組合。從北魏時期就有通過改變比例增加造型飛動感的嘗試，西魏進一步實驗，把飛天的身體作了誇張處理，尤其是腿部長度的增加，獲得了協調飄逸的造型感覺。畫師更加主動地利用飄帶、雲氣等要素，表達飛動的造型探索更加個性化。（圖2-21）

圖2-21 飛天與蓮花化生天人 莫高窟第285窟 北壁 西魏

[1] 段文傑：《中西藝術的交匯點——莫高窟第二八五窟》，《1994 年敦煌學國際研討會文集——紀念敦煌研究院成立 50 週年・石窟藝術卷》，甘肅民族出版社，2000 年版，第 73 頁。

[2] 潭樹桐：《飛天藝術初探》，《1983 年全國敦煌學術討論會文集・石窟藝術篇》（下），甘肅人民出版社，1987 年版，第 11 頁。

第285窟南、北、東三壁爲飛動豪放、勁健爽朗的中原風格，頂部則兩種風格並行互滲。在北壁的上部是一排法圖，共七鋪，其中五鋪畫有相對而飛的飛天，身體纖瘦，飄帶的造型與窟頂飛天相統一，姿態各異。畫師通過造型、勢態、色彩、動勢使他們在協調之中又有個性，並與所在空間相匹配，其飛動之勢活躍了整個牆面。

②飛天伎樂

第285窟南壁上部與窟頂交界的垂帳下繪出一列飛天伎樂，共計12身。在充滿鮮花流雲的背景中，氣勢浩蕩地急速飛行。這一組飛天的造型均上身半裸，下著長裙，頭梳成雙髻或單髻，面龐清秀骨感，不似佛龕內的飛天和龕楣上的伎樂飛天面容圓潤。手持各式樂器，包括箜篌、琵琶、阮咸、篳篥、排簫，一邊演奏一邊向前飛行。第285窟的色彩變色程度不大，因此可以清楚地看到面部的刻畫，拿這組飛天來說，他們表情含蓄微妙，有的凝神內斂，有的會心微笑，生動傳神。

段文傑指出：「第285窟是一個以佛陀爲主體的多元性萬神殿。」[1]不但內容多元而且畫法也是多元並存的。仔細比較來看，南壁這一組之內的飛天的風格也並不一致，前面的飛天勾線造型較嚴謹細緻，靠後面的幾身較粗放，尤其最後一身，手裡未持樂器，露腳，蹲坐雲端，頭微低下視，右手欲支頭，從容灑脫。土紅色的起稿線條較粗，奔放恣肆，元氣淋漓，胸部的結構肯定，不似前幾身被樂器遮擋或未加刻畫，頭梳單髻未着色，也區別於前面的飛天。這種情況有幾種可能：其一，不是同一畫師所畫；其二，同一畫師的不同狀態下所畫；其三，這個造型的飛天很少見，或許沒有類似的畫稿，而是畫師根據情境需要，依想像直接畫出的，所以顯得生辣、朴拙。無論是哪一種情況，都可以看出飛天題材體的開放、包容，爲畫師的創造提供了實驗的場域。（圖2-22）

圖2-22 飛天 莫高窟第285窟 南壁 西魏

西魏之前，天宮伎樂的主要職能是演奏樂器，他們被禁宮門之中，衹能露出半身，不得飛舞。第285窟南壁這一列飛天前身應該是天宮裡的伎樂，理由有二：首先，所處位置相同，都是繪在牆面上方與窟頂交界處；其次，職能相同。綜合之前各窟的天宮演變，由統一的西域式拱門到穿插中原式的闕門，再到乾脆「拆除」

[1] 段文傑：《中西藝術的交匯點——莫高窟第二八五窟》，《1994 年敦煌學國際研討會文集・石窟藝術卷》，甘肅民族出版社，2000 年版，第 69 頁。

讓伎樂飛翔，這一系列變化很耐人尋味。當然，西魏時期第288等窟仍然沿用西域式天宮拱門，並且持續到北周，但北周以後就徹底消失，這至少反映出了拆除天宮閣樓的大趨勢。風格和形式在並行中消長，在實驗中融合，這恰是北朝的特徵，可以說是美術史上造型藝術交流的樣本。

③窟頂飛天

第285窟的窟頂四壁沒有249窟阿修羅那樣頂天立地的主神像，畫面不是劇烈的對比關係。飛天與伏羲、女媧、風、雨、雷、電諸神形體上差別並不懸殊，空中天花漫舞、雲氣祥和，呈現出輕鬆舒展的意境。285窟窟頂的飛天身體修長，上身半裸，下著長裙，面龐清秀，腹部自然微凸，從身體造型上看，與同時期的第248、249、435等窟風格相同，與龍門、鞏縣石窟寺的飛天造型也有範式上的關係。而第285窟飛天的飄帶更直，形成三個迴旋兩條長邊，末端皆是銳角，兩根長邊取接近水平的橫勢，規定著長方的外輪廓型。飛天飄帶的顯著特徵也成爲整個畫面中穩定、突出的因素。飛天鮮明地呈現出窟頂造型的主題——「飛」。這種飄帶的造型在北朝石窟中別具一格，是對表達「飛動造型」的又一種具體而個性的探索。（圖2-23）

圖2-23 莫高窟第285窟 窟頂北坡 西魏

在窟頂的壁畫中，還有兩身飛僊。飛僊的形象源於中國神話傳說中的羽人，「耳高於頂」「背生雙翅」是他們的遺留特徵，漢魏以來的墓室壁畫中，飛僊是手持節，引導死者飛升上天的神。

由於漢代已經形成了佛道一體的觀念，兩晉南北朝時代的高僧名士，無不受佛道融合思想的影響。[1]

這種影響在第249窟的窟頂充分體現出來。第285窟的飛僊有翅、耳高於頂、持節、上半身裸、披飄帶，但他們的飄帶造型更簡潔，色彩淺淡，造型爲流暢的曲線，所以含在周圍的環境中，不如飛天醒目。二者的性質最爲接近，通過比較可以看出他們之間的區別與影響。飛天與飛僊直到唐代唐人還混淆不分，飛僊出自道家，前身就是羽人。在敦煌壁畫裡表現了羽人轉變爲飛僊的過程。飛天的造型也在悄然轉化，頭束雙髻，五官精緻，神情微含笑意，肢體修長，穿大袖長袍或著長裙，造型更加飄逸。

第285窟的窟頂壁畫中，伴隨飛天的雲氣的表達與第249窟略有不同，是在勾的土紅線的基礎上錯落地用石青勾出精緻而中空的圓點，再用淡石青色掃出飛動感的痕跡。這已經跳出具體物象的局限，而直奔「感覺」，

[1] 段文傑：《道教題材是如何進入佛教石窟的——249窟窟頂壁畫內容探討》，《1983年全國敦煌學術討論會文集 石窟·藝術篇》（上），甘肅人民出版社，1987年版，第8頁。

似風、似花、似星斗，其實都不重要了，而是對自由的共鳴，對宇宙浩瀚想像力的喚醒。對造型飛動感的追求已經越過題材，「飛動感」不衹是對飛天或其他會飛的神僊的造型要求，而已經擴展到整個畫面，在這種氛圍中，造型本身的表達潛力凸顯出來，它通過視覺作用於心靈。畫的題材、內容就變成了載體，凸顯了繪畫本體的追求，這部分發達與否代表著藝術自覺的程度。

④裸身童子飛天

據《法華經見寶塔品》，當年佛祖剛講完《法華經》的《法師品》，地下湧現出一座巨大的七寶寶塔。早已滅度的多寶古佛在寶塔中稱讚釋迦牟尼講得好，並且分半座與釋迦牟尼佛。「二佛並坐」即來源於此。東晉高僧鳩摩羅什後來將《法華經》翻譯成《妙法蓮華經》，釋迦牟尼、多寶二位佛分座說法的故事也廣爲流傳。（圖2-24）

圖2-24 童子飛天 莫高窟第285窟 南壁 西魏

張元林系統地解讀了莫高窟第285窟壁畫內容，認爲：

它們的思想基礎就是《法華經》的「眾生皆有佛性」的佛性觀和「佛壽久遠」「佛身久遠」的佛身觀，而它們的功能就是爲了營造「法華三昧禪」的禪修氛圍。[1]

位於南壁中部的西側，有二佛並坐說法圖，佛的兩側上方繪有兩身裸體的童子飛天，他們身體潔白，造型單純，飄帶的造型硬朗、變化豐富，形成有趣的對比。讓人聯想起馬蒂斯往年的藍色剪紙作品。這組說法圖表現的主題是《法華經•見寶塔品》中釋迦、多寶二佛並坐說法的故事：法華會上，釋迦說法，有多寶塔湧現，多寶佛讚釋迦講得很好，分座請釋迦入塔。前文已經提到，北魏孝文帝登基時尚且年少，由馮太后主政，這個二聖一同在朝堂執政的局面，恰好與「二佛並坐說法」的佛理相呼應。佛帝一體，是北魏佛教發展的特徵。於是在北魏當時的都城平城的雲岡石窟廣造「釋迦牟尼、多寶二佛並坐」像，從莫高窟壁畫中的兩佛並坐像也可以看出來自云岡石窟的影響。那麼，這僅有的兩身童子飛天是否爲畫師在暗示他們扶持的「二聖」裡有少年皇帝呢？

[1] 張元林：《從〈法華經〉的角度解讀莫高窟第 285 窟》，《敦煌研究》2019 年第 2 期（總第 174 期），第 9 頁。

綜上所述，在第285窟的壁畫中，中原畫風佔優勢地位，而飛天是佛教題材的人物裡進行中原風格改造的先鋒，在表達飛動感的造型水平上，終於可以比肩中原的同類。飛天身份的「合法性」得以鞏固，甚至有超越同類之勢。隨著對追求體積感的西域畫法的壓縮，線的表現力凸顯出來，大方地登場。肯定、流暢、變化豐富的線助推了造型上飛動的表達，使整個壁畫充盈著飛動的精神。即便是以西域式畫法繪製的人物中，由於大量薄染，淡彩，仍然可以看到線條的支撐，色不礙筆，相得益彰。

2.西魏飛天造型風格突變探源

(1)飛天與「秀骨清像」

「秀骨清像」是東晉南朝時由士大夫階層對人物品評形成的審美，擴展到藝術領域形成的新畫風，在西魏時期經由中原影響到莫高窟的人物畫風，這種風格使飛天造型發生劇變並繼續演進。名僧竺法護，月氏國人，世居敦煌郡，西晉時代被尊稱爲「敦煌菩薩」。根據《高僧傳》的《竺法護傳記》所記「是時晉武之世。寺廟圖像，雖崇京邑。」可知，西晉時已有來自都城洛陽的佛教藝術範式。但此時敦煌地區還沒有開鑿石窟，在敦煌地區至今尚沒有發現過這一時期的佛教寺廟遺址，因此這段時期佛教藝術面貌缺乏實物參考。到了北魏，孝文帝採取一系列措施大力推進漢文化的學習。北魏遷都洛陽後大規模興建佛寺石窟，陸探微[1]是南朝宋時代最有名的畫家，以陸探微的畫風爲代表的南朝藝術傳入北方。

有學者提出酒泉丁家閘十六國墓壁畫中的東王公與西王母與第249窟壁畫題材有著相互關聯。此說還有爭議，就現有的材料，保守地說，至少在繪畫語言上有一定的淵源關係，反映了本地藝術土壤的滋養。也就是說在「中原風格」的壁畫中，也包含著敦煌本地漢晉以來的傳統畫法，畫法之外流露出的率真而彪悍的氣息未曾泯滅。經中原藝術的洗禮，技法得到錘煉，場面宏大、充盈而空靈則是西魏開闢的新境。

漢末魏晉六朝是政權更迭頻繁、社會震盪、思想變革的時代，也是凸顯精神上追求自由和超越的張力的時代。漢代盛行天人合一思想來探究和闡釋「內外」、倫理等論題。[2]漢代時也有相法流傳，認爲「骨相」能反映一個人的地位命運。而魏晉時期，何晏、王弼等一批名士依托老子、莊子、易經開創了玄學，使思想界有了前所未有的覺醒，更加關注個人精神上的自由。士人階層興起了清談，把對人品行的討論，轉爲對「才性」與「人物鑒賞」的關注，並作出品評。《世說新語》中大量記述了這些名士的言行軼事。爲了破除僵化虛偽的觀念的束縛，表現放達、高逸之美，生活中喜歡著寬大衣服，喝酒、賦詩，追求儀貌風姿的卓爾不群。由追求精神上的清高，進而欣賞形體上的清瘦，並以此爲美成爲風尚。魏晉玄學清談之風重塑了審美，到南朝宋時代在繪畫中表現成熟並形成「秀骨清像」的範式。這種範式的建構始於顧愷之、戴逵，成於陸探微，中原風格即是以「秀骨清像」的南朝畫風爲基礎。「秀骨清像」的主要特徵是：人物造型修長清瘦，額頭和臉頰棱角分明；服飾上「褒衣博帶」；講究筆法勾線精到；染色有濃淡變化；著力表現五官特徵和氣質神情。張彥遠說：「上古之畫，跡簡意澹而雅正，顧、陸之流是也。」這種審美觀在北魏晚期的文化境遇中促成了南北共通的時代風格。

「秀骨清像」一詞最早出現在《歷代名畫記》卷六中，張懷瓘對陸探微的評價：

---

[1] 陸探微，南朝劉宋時期畫家，在中國畫史上，他是正式以書法入畫的創始人。他把東漢張芝的草書體運用到繪畫上。唐張彥遠在《歷代名畫記》中載有他的畫達七十餘件，題材包括聖賢圖繪、佛像人物、飛禽走獸，無一不精，謝赫在《畫品》中對陸探微極其推崇。

[2] 王懷義：《中國審美意識通史·秦漢卷》，人民美術出版社，2017年版，第17頁。

陸公參靈酌妙，動與神會，筆跡勁利，如錐刀焉，秀骨清像，似覺生動，令人懍懍若對神明，雖妙極像中而思不融乎墨外。[1]

這是對陸探微所刻畫的六朝士人典型形象的描述，體現了他的繪畫特點和高超的造型能力。南齊謝赫在其《畫品》中，對陸探微推崇備至：

窮理盡性，事絕言象，包前孕後，古今獨立。非復激揚所能稱讚，但價重極乎。上上品之外，無它寄言，故屈標第一等。[2]

陸探微曾繪製的佛教壁畫皆已無存，秀骨清像造型風格隨著文化引進輻射到北方，可以從石窟藝術中尋找與其相關聯的畫風線索。在東陽王元榮赴任瓜州刺史之時帶去大批工匠，受南朝藝術影響的中原畫風隨之系統地傳到了敦煌，使這個時期的風格大爲改觀。第285窟等壁畫中人物造型清瘦、神采飄逸、用線勁力，與陸探微的風格特徵相符，但造型的處理更加直接爽利，甚至程式化。這些偏差與畫師對陸探微風格的體悟程度有關，但也使造型特徵鮮明，適於遠觀。

塑造人物形象時，運用環境因素的參與，來象徵人物的性格、思想和精神狀態，以更好地獲得觀者共鳴，這是「遷想妙得」的藝術體現。如顧愷之《洛神賦圖》（傳・宋摹本），對世間環境、天界想像的描繪都屬於通過「遷想」來表達畫中人物的內心世界與精神活動。甚至連捲首處的三匹馬都可能隱喻著故事中三個主要人物的命運。[3]這種遷想妙得的藝術觀隨著秀骨清像的造型範式來到石窟，在觀念深層影響著壁畫的走向。段文傑認爲第249窟反映了中國傳統的道教思想與佛教思想的融合。[4]從圖像上看，第249窟壁畫所繪的內容，還有很多出自《山海經》裡的雷公、畏獸等形象，與道教一起進入石窟，在飛動感造型上有著同樣不俗的表現，成爲飛天的「競爭對手」與參照坐標。西魏石窟中組織道家僊人與佛教飛天、伎樂天等題材合在一起，是道家的「羽化升天」和佛教的「極樂世界」在觀念上的碰撞、融合、互滲的反應，把他們和諧地組織在一起充分發揮了「遷想」的力量。呈現了魏晉南北朝外來的佛教逐漸「中國化」和道家、儒家思想做出回應的生動景況。

「秀骨清像」不僅爲北魏飛天帶來了造型上的參考資源，也激發了藝術精神的解放，使繪畫不衹是圖解故事，而向藝術的自覺邁進，在限制中開發藝術的可能性，呈現出新的氣象。這也是當宗教的功能性隱去，仍能打動我們的原因。北魏晚期到西魏，敦煌雖然傳入了「中原風格」，但並未於此止步，北周以後，南朝張僧繇「面短而艷」的新風格傳入敦煌，又形成了北周的造型特色。印度的雕刻、繪畫中，天人等形象多有裸露，往往以男女成雙的方式組合，即「雙飛天」圖式，女性則側重表現舞蹈美和人體美。因此，最初傳過來的佛教藝術樣式與中國傳統儒家思想是相牴觸的，那麼，對外來佛教藝術進行改造以適應中國人的審美習慣就不可避免。敦煌石窟開鑿的初期正處在這兩種思想碰撞、衝突又相融合的時代。因此，飛天的造型轉向弱化性別特徵、追求靈動飄逸是必經之路。經「秀骨清像」風格的洗禮，智慧的匠師們把審美的衝突轉化成造型語言的融合與揚棄。最後形成的既不是完全的印度式藝術，也不是純粹的中國傳統式藝術，而是一種文化砥礪互動形成的新樣態。

---

[1]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷六《宋》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964 年版，第 126 頁。

[2]〔南朝齊〕謝赫：《畫品》，見韋賓：《六朝畫論箋註》，天津古籍出版社，2018 年版，第 249 頁。

[3] 張力智：《〈洛神賦圖〉裡的卓馬玄機》，李軍主編：《可以這樣解讀藝術麼？》，山東美術出版社，2018 年 3 月，37—38 頁。

[4] 段文傑：《道教題材是如何進入佛教石窟中的：莫高窟第 249 窟窟頂壁畫內容探討》，《1983 年全國敦煌學術討論會文集 石窟・藝術編》（上），甘肅人民出版社，1985 年版，第 3 頁。

(2)飛天與「傳神」

中國繪畫有著重視描寫人物內在的精神狀態的古老傳統。敦煌藝術一開始就注意了眉目傳神，畫師們積纍了豐富的表現喜、怒、哀、樂較程式化的創作經驗，用這些程式創造各種典型形象，賦予各種不同人物以不同的性格類型。而且這種傳神並沒有在眼睛和表情上止步，拿飛天來說，表現他們的自由活潑只專注於眼神和表情是遠遠不夠的，而是進一步把傳神的意識擴展至飛天全身、雲氣、勾線等因素的表現力，乃至整個畫面。這樣才能傳達出「天衣飛揚，滿壁風動」的感染力。這是程式沉澱下來的共識，也反映了畫師對畫面整體的把握能力。敦煌畫工的藝術實踐從笨拙僵硬誠懇起步，一步一步註解了「傳神」的涵義。顧愷之《魏晉勝流畫讚》云：

人有長短，今既定遠近以矚其對，則不可改易闊促，錯置高下也。凡生人亡（無）有手揖眼視而前亡所對者，以形寫神而空其實對，荃生之用乖，傳神之失矣。空其實對則大失，對而不正則小失，不可不察也。一象之明昧，不若悟對之通神也。[1]

顧愷之提出的論點雖旨在「傳神」，但並不是否定「形」的作用，二者協調互生，不可執其一端。「傳神論」給後世畫家提出了一個重要標準，能形神兼得者方爲大家。拘於形而忽視體悟則失之匠氣，片面追求「神韻」則容易流於粗率。戰國時期的思想家荀子提出了朴素的唯物主義思想「形具而神生」，指出了形的基礎地位以及神對於形的依存關係。這種思想同樣適用於繪畫藝術領域。魏晉的人物品藻之風直接影響了顧愷之對形與神的關注，在總結前人優秀作品特質的基礎上，自覺踐行時人重「神」的觀念。據前文所述，「氣」與「韻」都與「神」有關，南齊謝赫總結當世及之前的藝術實踐與品評標準提出繪畫「六法」，把「氣韻生動」列爲六法之首。

據《世說新語・巧藝》中記載：

顧長康畫人，或數年不點目睛，人問其故？顧曰：「四體妍蚩，本無關於妙處，傳神寫照，正在阿堵中」。[2]

論者多據此來說明顧愷之對傳神關鍵的認識超越前人。但據實踐中的經驗，點目睛能否傳神與相隔時間長短無必然聯繫。換句話說即便是極短時間內順勢畫出也可傳神，甚至先點目睛再畫外圍結構也無不可，這只與畫家感悟能力和繪畫水平有關。尤其是壁畫繪製，作爲工程的一部分是有時間節點的，無名畫師也曾對傳神有精彩的表現。由此看來，此說爲了突出「阿堵」在傳神寫照中的重要性，而刻意強調了戲劇化的情節，以增加傳奇的色彩，給人留下深刻印象。

對於人物形象的「傳神」，畫論中突出眼睛刻畫的表現力，實際傳神還要處理好造型、比例、用筆、着色等關係。拿飛天的造型演進來說，甚至擴展到雲氣、飛花、空白乃至整個畫面，都要有度的把握才能更好地傳神。北魏的飛天壁畫在這方面的意識已經非常清晰，既有眼睛的傳神表現，又能把握整體，使傳神的意識貫穿始終，落到實處，而不是停留在想像的虛玄，這些都體現了畫家的造型能力和藝術認知水平。結合顧

[1] 陳傳席：《六朝畫論研究》，天津人民美術出版社，2015 年版，第 81 頁。東晉顧愷之的《魏晉勝流畫讚》是中國繪畫史上最早述及「摹寫要法」的文章。關於此文題目與顧愷之「論畫」題目是否錯置的問題，20 世紀以來，已成學術公案。傅抱石、俞劍華等認爲兩者錯置了，唐蘭、阮璞、陳傳席、陳池瑜等則持相反的觀點。金維諾開始認爲兩者錯置了，後來認爲《論畫》實際上應當包括《歷代名畫記》所載的《論畫》與《魏晉勝流畫讚》這兩部分文字，前面是「畫評」，後面是「摹寫要法」。近來，倪志雲著文對此論點表示讚同。引自韓剛：《解讀顧愷之的〈魏晉勝流畫讚〉》，《中國書畫報》2012 年第 14 期第 5 版。

[2] 〔南朝・宋〕劉義慶等編譔：《世說新語》，朱碧蓮、沈海波譯註，中華書局，2013 年版，第 710 頁。

愷之的傳世作品《女史箴圖》（大英博物館藏唐摹本）及有關畫評來看，當時的闡述有其具體問題的針對性，並不是忽略其他因素，因此說眼睛的傳神也要建立在整體造型的基礎上，二者相得益彰，不可偏廢。（圖2-25）[1]

圖2-25 《女史箴圖》顧愷之 東晉

明末清初的王鐸在《寫像秘訣》中說：「默識於心，閉目如在目前，下筆如在筆底」。強調目識心記，畫出理解和意象的形而不是追摹客觀自然的形。進一步說明了前期觀察準備和技術儲備的重要性。在莫高窟早期的飛天尤其在北魏以後飛天染色漸少漸薄，出現很多未畫滿顏色的飛天，露出線描稿，展現了畫師對飛天造型「爛熟於心」的自信與高超的造型能力。

所謂傳神，落實到具體畫面，就是要在作品中通過塑造人物外部形象，表現人物內在的神情、神采，進而表達「精神」。這個時候主客合一，從這個角度說，造型的過程也是傳作者之「神」。傳神成爲人物畫最高的審美理想，並延伸到造型藝術各領域。在莫高窟西魏以後的飛天出現一種新畫風：勾線不求精細，而是追求飛動暢神；染色不再濃厚飽滿，而是追求單純空靈，但仍然給人以完整感。

在南北朝後期，南北各地繪畫都走向興盛，佛教開窟建寺的盛行，給畫家們提供了空前廣闊的創作實踐平台。在南方的畫家中有張僧繇最具代表性，也頗具爭議，姚最曾評價張僧繇的藝術：

善圖寺壁，超越群公，價等曇度。朝衣野服，今古不失。奇形異貌，書方夷夏，皆參其妙。……[2]

先是稱讚其水平與具體的造型能力，但品級卻定位較低，這說明張僧繇雖能「超越群工」但姚最對其「善圖寺壁」的藝術的價值判定不高。這種排列品級的標準遭到後世繪畫理論家的反對，張彥遠在《歷代名畫記》認爲「此評最謬」[3]，並記述了李嗣真的重新評價和隔時空反駁：

[1]〔東晉〕顧愷之（傳）：《女史箴圖》卷局部（唐摹本），大英博物館藏。此卷是人物畫史上最早的卷軸畫也是最早名家的摹本，最爲接近顧愷之的畫風。關於此圖的創作時間學界還有「北魏說」「南朝說」。見餘暉：《秀骨清像》，故宮出版社，2015 年版，第 48 頁。

[2]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷七《梁》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964 年版，第 151—152 頁。

[3]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷七《梁》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964 年版，第 152 頁。

至於張公，骨氣奇偉，規模宏遠，豈唯六法精備，實亦萬類皆妙，千變萬化，詭狀殊形。經諸目，運諸掌，得之心，應之手，意者天降聖人，爲後生則，可以製作之妙，擬於陰陽者乎。請與顧、陸同居上品。[1]

張懷瓘進一步指出張僧繇新風格的價值：

張公思若湧泉，取資天造，筆才一二，而像已應焉，周材取之，今古獨立。像人之妙，張得其肉，陸得其骨，顧得其神[2]。

這些論辯說明對於一種畫壇新風的評價標準產生了分歧，其本質是價值觀的對峙，這種對峙影響了後來繪畫風格的消長和審美走向。張彥遠在《歷代名畫記》中多次闡述張僧繇的繪畫特徵：

張僧繇點曳斫拂，依衛夫人筆陣圖，一點一畫，別是一巧，鉤戟利劍森森然，又知書畫用筆同矣。

張吳之妙，筆才一二，像已應焉，離披點畫，時見缺落，此雖筆不周而意周也。若知畫有疏密二體，方可議乎畫[3]。

表明張僧繇很善於表現対象特徵，筆法洗練且傳神，才可以達到「筆才一二，像已應焉」。張彥遠闡述「疏密二體」的美術史現象，認爲顧愷之、陸探微的造型特點爲結構細密線條精緻的「密體」，[4]而張僧繇、吳道子的造型特徵是用筆簡練而造型生動更具有書寫性的「疏體」，這種探討對認識南北朝後期畫風的進一步分野具有重要意義，表明了張僧繇一派在筆法上吸收了書法的特點，由佛教藝術引進以來的「再現」追求分離出以簡練而有變化的線條造型的「表現」式追求，開啟了「寫意」的畫風。這種「寫意」的畫風隨著南北藝術的交流也觸動了莫高窟畫師的脈搏，躍上了石窟壁畫，在飛天的造型上暢快地表達出來。

南北朝時期的北方出現了曹仲達、楊子華、田僧亮等畫家。楊子華是北齊享有盛名的畫家，唐代畫家閻立本評價他：

自像人以來，曲盡其妙，簡易標美，多不可減，少不可逾，其唯子華乎[5]。

簡易標美的風格，恰好與「筆才一二，像已應焉」相呼應。再次說明那個時代已經不只流行細密一派，注重筆法而簡略的畫法越來越受到推重，並且這種風尚在北朝也大有影響。莫高窟北魏以後出現符合「筆才一二，像已應焉，離披點畫，時見缺落」，這種「疏體」風格的作品並非偶然，而是時代審美出現新動向的交輝呼應，「筆不周而意周」與「簡易標美」的寫意風格在飛天身上延展。（圖2-26）

[1]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷七《梁》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第152頁。
[2]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷六《宋》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第152頁。
[3]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷二《論顧陸張吳用筆》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第34、36頁。
[4]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷二《論顧陸張吳用筆》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第36頁。
[5]〔唐〕張彥遠：《歷代名畫記》卷八《北齊》，俞劍華註釋，上海人民美術出版社，1964年版，第157頁。

圖2-26 莫高窟第248窟 人字披西坡 北魏

莫高窟西魏第249窟環壁上部的伎樂飛天，顏色大體未變，線條清晰，五官神態刻畫精緻微妙，已有鮮明的內在精神刻畫，體現了遠接南朝影響，在人物傳神上的回應。伴隨西魏飛天融合了多種藝術因素，吸收了西域、中原、南方的造型語言，也承續了本地區的文化積澱，並能融爲一體，運筆豪放與韻味兼顧，越發自如，不乏稚拙而直接的美感。對體積感的壓縮使線的表現力得以發揮，形成協調的融合。壁畫體現出空靈、朗闊的境界，而這正是東晉南朝以來南方藝術所追求的繪畫境界的再創造，非常具有典型意義。

敦煌自漢代設郡以來，一直受到漢文化的滋養，到十六國北朝敦煌開窟造像的時代，敦煌地區已有數百年漢文化傳統的積澱。敦煌的特殊地理文化環境決定了莫高窟壁畫既不同於西域石窟的壁畫風格，也與中原石窟畫風有別。當北魏統一中國北方之後，莫高窟出現大量新型中原式人物畫，前期的文化鋪墊構成此時的畫風接引，通過敦煌現存的壁畫，正可以此回溯，來探索陸探微、張僧繇等畫家的風格與技法。

但是，以莫高窟飛天的「傳神」來對應文本中當時中原畫家的風格應該有個前提，一種藝術樣式的承續，必然會受到畫家的認知、能力、審美、窟主的偏好、本地社會風尚等因素的影響，因此要格外謹慎地評估，這並不能否定它們之間的藝術生態關係。此外，中原的傳神範式也處在變化之中，文化傳播具有一定滯後性，當一種繪畫範式從中原傳到莫高窟時，中原的風尚或許已經發生新的轉向。但敦煌以其包容性給新舊、中西的繪畫範式提供了試驗的場域，因此，不論是西域樣式、中原樣式還是南朝樣式都會在敦煌壁畫中留下它的影響痕跡，這也導致在同一時代甚至同一洞窟出現幾種風格並存的狀況。同處一窟而風格多樣，並未使人有

混亂和簡單拼湊之感，因爲它們互相滲透，有機融合，以表達把它們統一起來。因此對于飛天來說，畫師專注於其傳神和更內在的造型需求，繼續推進其「飛動」的表達。

第五節 開放從容——北周飛天造型

北朝的後期，北周取代了西魏，北周與北齊兩個政權雖然對峙並存，但文化藝術上卻有著共通的傳統和諸多的可比之處。處於北周政權所轄範圍的石窟主要有敦煌石窟、麥積山石窟。北齊控制著中原廣大地區，有響堂山石窟、天龍山石窟等。北周政權與西域的來往比較密切，西域的藝術又強烈地影響到了莫高窟飛天的造型。而北齊的飛動造型的表現則仍然承續中原風格，並有新的貢獻。2013年在山西忻州九原崗出土了北齊時期的墓室壁畫，是一個南北朝美術史建構的有力補充，其中有一大批卓越的「飛動」形象，可與飛天造型作爲橫向比較研究，進而瞭解北周飛天所處的整體文化環境及其變化與深化的因素。

1.融合與新生

在西魏的中原風格旋風之後，北周的飛天又出現了西域式造型風格增多的趨勢，但這次已經不同於北涼剛引進西域式飛天造型的僵硬被動了。西魏時出現的中原式造型飛天到了北周有所減少但仍然存在。在北周時代「中原式」飛天與「西域式」飛天並存，衹是「中原式」飛天和「西域式」飛天都不是以前區分鮮明的風格了，兩者出現了融合的趨向。

⑴佛龕飛天

北周武帝建德元年（572年）前，建平公於義從中原來到瓜州出任刺史。第428窟是一座大型的中心柱窟，一直受學界關注，普遍認爲此窟是「建平公」窟[1]。北周石窟很多方面改變了以往的佈局。北魏到西魏間曾流行在龕內兩側各畫兩身飛天相對的組合，到了北周時期，龕內繪的脅持菩薩、弟子像增多，龕內兩側原來飛天所處的面積縮減，飛天就簡化爲各畫一身了。如第428窟的龕內飛天，面積雖然縮減，但飛天的造型舒展勁健，毫無侷促之感。第296窟龕在佛背光的兩側各畫四弟子一飛天。第297、299等窟也是類似佈局。造型語言以西域式爲主，但造型的飛動感都有不俗的表現。

⑵四壁飛天

第428窟四壁說法圖中所繪飛天最有代表性，基本上採取西域式的造型語言。第428窟南壁中部盧舍那佛像的兩側各有兩身飛天，兩組飛天動勢各呈「V」字和「U」形組合。左側一組前一身飛天兩手在胸前舞蹈狀，後面的飛天一手上舉向下散花，一手在胸前；右側一組前一身飛天起舞，後一身飛天側身揚手散花。這四身飛天造型協調，節奏感強，體型壯碩。四壁飛天比龕內飛天體型大很多。人字披下四壁上方的三角形佛說法圖的兩個底角各繪一身飛天，呈「J」字形和「L」字形，既起到穩定畫面的作用又能通過勢態強化視覺中心。

⑶窟頂飛天

[1] 施萍婷：《建平公與莫高窟》，《敦煌研究文集》，甘肅人民出版社，1982 年版；宿白：《東陽王與建平公（二稿）》，《中國石窟寺研究》，文物出版社，2018 年版，305—326 頁；宿白：《建平公於義續考》，《中國石窟寺研究》，文物出版社，2018 年版，327—329 頁。

北周的洞窟，飛天的數量大大增加了，最突出的是在洞窟頂部四披下部與四壁相接處或四壁上部繞窟一週繪出飛天的形象。

第296窟的窟頂四披下部環繞一週，連續繪出中原風格造型的飛天，這些飛天造型富有韻律，身著大袖寬袍，飄帶飛舞，前面幾身各持樂器，或奏樂或舞蹈，後面的幾身飛天手托蓮花也各具姿態。畫師力求造型的節奏變化，使這些排成一行的飛天沒有因整齊而顯得單調。因受畫面寬度制約，飛天腿部造型往往受限，畫師因地制宜，隨機應變，雖然打破了人體的比例結構的準確，但不失飛動、舒展。設色講究搭配，對比強烈節奏響亮，加上巧妙運用薄染和留白，即使滿繪式構圖也不乏空靈之感。整個窟頂，沒有因滿構圖而沉重壓抑，通過墨色深淺、形態變化、疏密搭配、加之留白，有機構成視覺的交響。即便觀者一時沒看懂情節內容，也不影響獲得審美的愉悅。雖然都屬於中原式飛天畫法，但與西魏時飛天的直、硬、尖銳的飄帶與強調速度感的造型不同，到了北周時代，在身體動態、衣紋飄帶等方面的處理上，轉向從容自然，造型的審美已悄然發生變化。

第428窟頂部每一個平棋中都在四個角上畫出四身飛天，這些飛天體格健碩，動態強烈，造型方法與北涼時期相通，都屬於西域式風格，但比例更准，動作更自如。這個洞窟中後頂部分的平棋中有四身男性裸體飛天，也是西域式造型風格，身體比例適度，造型率真自然。

圖2-27 窟頂散花飛天四身 莫高窟第290窟 北周

第290窟中心柱的前頂下方佛說法圖中，有一列西域式的飛天，在佛兩側各有四身。通常說法圖中，佛的形像要比飛天大很多，這幅畫面中飛天的形體都比佛還大。這八身飛天都是上身半裸，手托供品向佛飛行，或前瞻或回望，呼應顧盼，動態各異。藍色的天空襯托出飛天們勁健的造型，輔以飛花和雲氣的點綴，使畫面既有強烈的氣勢又不乏輕盈愉悅之感，從中可以看出中原審美和西域造型語言的融合進程。（圖2-27）

在第299窟窟頂，飛天的飄帶和衣裙造型更接近於現實中的狀態，飛天的動作更豐富微妙，或樂或舞，頗爲動人。整個壁畫的社會生活氣息更加濃郁，這是北周時期飛天造型的新趨勢。在中國文化中，這生生之氣和樂舞精神，像空氣一樣影響著文化藝術的各方面。聞一多認爲舞蹈的目的不外乎下列四點：

第一，以綜合性的形態動員生命；第二，以律動性的本質表現生命；第三，以實用性的意義強調生命；第四，以社會性的功能保障生命。[1]

北周的飛天進一步展現了「飛舞」的風姿，在第290和296窟的飛天可以看到造型的飛動感在持續增強，而這也得益於筆法的提陞，相比北魏側重表現造型的線條，北周的線條本身已經具有了獨立的生命感。中國

[1] 聞一多：《說舞》，《聞一多集·時代的鼓手》，海南國際新聞出版中心，1997年版，第301—302頁。

繪畫通過「骨法用筆」，給線注入了生命，形成了中國特有的造型語言，在莫高窟北周飛天身上痛快淋漓地呈現出來。

西魏和北周在與東邊的東魏、北齊及南方的梁朝處於政權對抗的狀態，而與西域的經濟文化聯繫較多，其間包括與波斯的交往。所以，敦煌依靠自身傳統又部分地接受西域和長安的藝術影響的格局一直持續到隋代。[1]作爲唐代繪畫先導的隋代繪畫在很大的意義上形成於北朝繪畫基礎，隋朝王室的血統源於北朝也是文化承續的重要因素之一。犍陀羅地區的佛教造像深受古希臘羅馬文化熏陶而具有寫實的特徵。中國南方佛教造像具有「秀骨清像、褒衣薄帶」的魏晉風尚。在十六國北朝時代的莫高窟藝術中，不同程度地吸收了當時印度、犍陀羅以及中原、南方的不同樣式，而這些不同的風格到了敦煌總是有所改變，到了北朝後期都逐漸融合醞釀，在質樸豪放的基礎上，造型精妙、氣象典雅的新畫風現出端倪。

2.飛天飄帶造型的演進

在飛天造型演進的過程中，其造型諸因素有刪減、有加強。減掉的如頭光部分，加強的如飄帶的造型。

(1)飄帶的畫面功能

北涼時期第272和275窟的飛天飄帶北魏時期隨著飛天所處位置的變化飄帶的功能也開始擴展：

第一，對飛天本身飛動之感的助力作用。

第二，畫面結構建立的重要支撐。

第三，自由的形態保障畫面飽滿充盈。

第四，與飛天整體構成基本形和勢，在所處畫面整體中起到重要的調節作用。

(2)飄帶的造型要素

第一，從形態上，飛天的飄帶經歷了由簡單到複雜，再到從容適度的歷程。（圖2-28）

北涼時期較簡單，北魏漸豐富，西魏的中原式飛天，一方面飄帶形態更加複雜，一方面飛天身體敷色簡淡輕盈，有的幾乎退隱進畫面底色中，所以顯得飄帶更突出，把「飛」的速度感表達到極致。另如第285窟兩佛並坐說法圖中的裸身小飛天，飄帶造型考究硬朗，厚重明艷的石青色格外響亮，而相比之下，小飛天的膚色與畫面底色幾乎融爲一體，遠看過去首先闖進眼簾的是飄帶，是一個突出表現「飛」的意象的典型。

第二，從風格上，經歷了拼湊隨意、理性硬朗，到舒展灑脫、寬厚雄強、勁健流暢多元表達的過程。

第三，從線條上，由輔助造型與染法，到線自身獲得審美表達。在墨線的基礎上開發出朱線、白線、石青線飛白線交相輝映，渾然一體。

[1] 趙聲良：《莫高窟北周壁畫風格》，《敦煌學國際研討會論文集・石窟藝術篇》，遼寧美術出版社，1990 年版，第 131 頁。

第四，從飛天之間的飄帶組合關係上，北魏飛天的飄帶造型從北涼時期起步，一方面增強勢態，增加長度，一方面更加註意畫面結構的勢態關係。如在249窟說法圖中的雙飛天，他們的飄帶互滲協調，把兩種不同造型風格的飛天統一起來，爲飛天的飛動感生成起到了至關重要的作用。

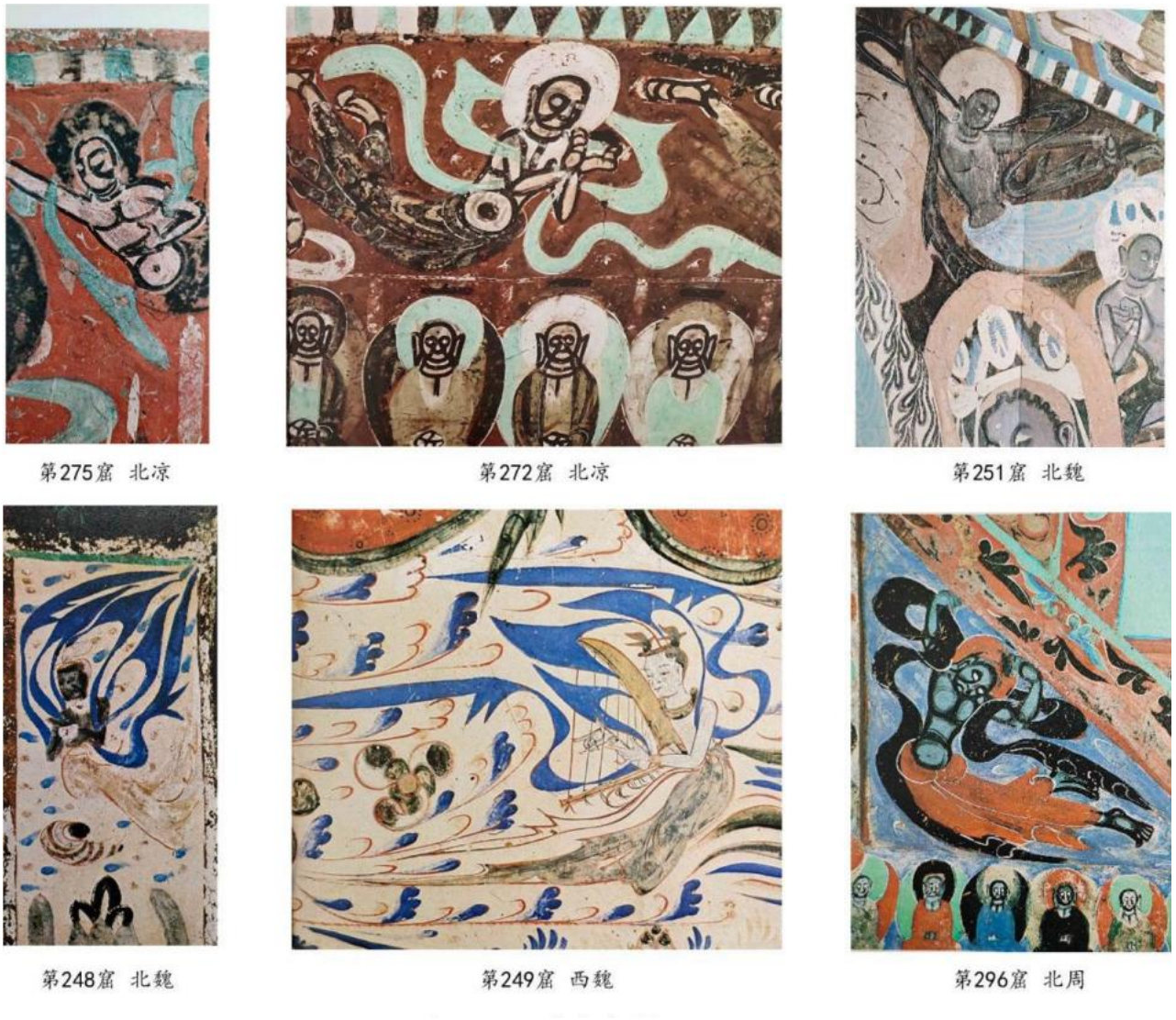


圖2-28 飄帶演進圖例

3.包容與自律

西方在中世紀以前和文藝復興以後，對人體的研究和表現一直是藝術的重要方面。而這一題材帶來了追求嚴謹的造型、體量感、三維空間關係等系列探索，長達千年不衰。這種造型體系隨著亞歷山大東征傳到了印度，影響到了佛教造像形成犍陀羅風格。隨著佛教的東傳，也帶來了佛教造像藝術和造型理念。而敦煌就成了東西方兩大造型系統碰撞的前沿，同時也成了藝術融合的實驗場域。

西方寫實造型方法與人體題材與中國藝術碰撞交流了幾百年，卻沒能從根本上改變中國人物畫造型的理念。石守謙認爲：

中國筆描在歷經一段長時期與外來凹凸風格的共處，終於在能力上有了擴展的現象。[1]

這種現象與地理歷史因素有著緊密的關係。印度地處亞熱帶和熱帶，中國地處溫帶，決定人的生活方式迥異。在印度乃至西域司空見慣的著衣與歌舞風格與中土的風尚相牴觸。儒家的道德觀阻止了把人體作爲審美对象在中國的發展。傳統神話與道家思想崇尚自由逍遙，魏晉玄學的發展拓展了世人的思想，重新審視世界參悟人生，努力破除陳規不喜拘束。這些時代的變化雖不能直接作用於匠師的畫筆，然而思想就像空氣一樣潛移默化而間接地助力造型語言的選擇，慢慢過濾掉與審美追求不符的部分。從飛天的身上可以看出這種選擇，沒有因此走向理性、寫實的造型道路，而是在吸收融合了對其有益的因素後轉向對形、勢、線的表現力的開發。從中可以窺見東西方藝術匯合之後的分野。

在這個過程中，初期因不瞭解佛教造像的儀軌，以來自西域遠接天竺的範式爲基準，服飾上爲半裸或裸體，造型方式上爲追求體積感的「凹凸法」，人體比例正常客觀，動態上多簡單生硬，體量感強而真正能體現飛天造型的本質要素——「飛動感」不足，比墓室壁畫中來自本土的神話和道教題材的形象、河西地區的雕刻、敦煌簡牘書法等藝術中所傳達的「飛動」感遜色很多。這些漢文化中特有的因素無形中會產生一種強大壓力，推動著畫師們調整繪製飛天的技藝。以至於「飛動」感成爲「飛天」造型上需要解決的天然使命。

飛天在造型語言上既與所處壁畫的整體一致，又有其突出表現，這也是本文在莫高窟壁畫中選取飛天作爲研究对象的主要原因。而後，飛天的造型演進就是圍繞這幾個問題展開探索。過程並不是簡單的線性發展，而且還出現反覆與消長，直到隋唐飛天才能自如曼妙地旋轉和飛翔。這「自如飛翔」之感生成的前期恰是本文所關注的階段。正如穆紀光所說：

中國人欲飛，但飛中蘊含了無數淒婉的故事、幽怨難解的情愫……在莫高窟中，飛天是愉佛的，飛天亦是獻給人的特殊禮物。[2]

整體來看從早期十六國開始到隋代這二百年時間裡，莫高窟在外來的題材裡注入了本土的文化中對於「飛動」意象追求的多重因素，在魏晉南北朝這個歷史上特殊的動盪時期，人們對自由的嚮往與生命意識空前高漲，在基於信仰的高濃度情感推動下酣暢地表達出來。飛天這一題材恰好給了這些積蓄的力量和情感提供了表達的出口。

飛天造型演進過程中，爲「氣韻生動」作了別緻的詮釋。在諸多帶有「飛動」意象表達的藝術形式中，飛天的「飛動」實踐特別突出，而且有規模有體系，交錯輝映，表達出人類共通的精神世界。伴隨飛天造型上的演進，色彩語言也發生變化，尤其是染法與形和線相配合，由表達「體」到追求形，由滿着色到留出空白，使飛天由沉重到輕盈。飛天的佈局上由簡單並置向穿插互滲，由專注飛天本身到把飛動感擴展到雲氣、花，乃至整個畫面。飛天造型語言的演進，一方面體現了包容各文化藝術中先進成果的氣度，面向全球化進程；一方面體現出語言的自律性，這主要來源於華夏文化「沉澱」下來的傳統力量。二者統一于飛天的內在造型需求——「飛」這個長時段的目標之上。

---

[1] 石守謙：《盛唐白畫之成立與筆描能力之擴展》，《風格與世變》，北京大學出版社，2018 年版，第 41 頁。

[2] 穆紀光：《敦煌藝術哲學》，商務印書館，2007 年版，第 348—349 頁。

本章小結

十六國北朝時期的飛天造型處於從模仿、驟變到新生的過程，早期的飛天在橫向的空間上融合了西域與本土的藝術形態，也體現出縱向的中國神話及上古以來的造型藝術中飛動基因的影響，當然也離不開表達飛動的美學與文學積澱。北涼飛天的造型主要是承接西域的繪製模式，北魏則匯入了來自中原的畫風，西魏的飛天出現了中西並存和一體的樣式，北周壁畫中飛天並沒有因畫風的轉向而停止對「飛動」感造型的探索，再一次表明「飛」是這一階段飛天造型的內在追求。即便從佛教的立場看，佛教要保持活力，也應是一個常新的思想體系，秉持諸法無常的根本精神，這種精神也推動著佛教藝術、推動著飛天繪畫性上的發展，自莫高建窟伊始就拉開序幕，有種內在的力量在推動其脫胎換骨，呼之欲出。飛天在生成的過程中變化從未停滯，在佛經中，飛天的身份是佛的侍從，並不具有重要的地位。但飛天在莫高窟經過造型的演進，憑其輕舉飄忽的氣勢和身姿，來表達他們在空中或舒緩或疾速的自由飛翔，超越了他們的從屬身份，從匠師筆下獲得了獨立的藝術價值，同時也揭示出魏晉南北朝人物畫史上一種長期的、深層的造型追求。

唐代西域「胡旋舞」與「胡騰舞」在蒙古族薩滿舞蹈中的傳承[1]

文華[2]、楊冬梅[3]

胡騰舞、胡旋舞與柘[4]枝舞是唐代來自西域的三大樂舞，帶有遊牧民族豪放、健朗的性格特徵，風格矯捷，明快活潑，栩栩如生，既凸顯了「或踴或躍、乍動乍息」的風格特點，又流露著「醉卻東傾又西倒」的癡狂情調。而蒙古族薩滿舞蹈亦呈現出舒展飄逸、如醉如癡的舞態與忽緩忽急、變幻多端的形式及騰踏旋轉的特徵，深受「胡旋舞」與「胡騰舞」的浸染和影響，二者具有不容置疑的傳承關係。[5]

一

胡旋舞源於西域康國（今烏茲別克斯坦共和國撒馬爾罕一帶）。《隋書·音樂誌》（卷十五）載：「康國伎，起自周武帝聘北狄爲後，得其所獲西戎伎，因其聲。」說的是北週天和三年（西元568年），周武帝宇文邕迎娶突厥可汗之女阿史那公主爲後，可汗將龜茲樂、疏勒樂、安國樂、康國樂組成的龐大樂舞演出團隊作爲陪嫁送往長安這一史實。隋煬帝設「九部伎」，唐太宗設「十部伎」，其中都有「康國伎」，而康國伎的主要內容就是胡旋舞。[6]

《新唐書·禮樂誌》（卷二十一）載：「胡旋舞，舞者立毯上，旋轉如風。」段安節《樂府雜錄·俳優》說：「舞有骨鹿舞、胡旋舞，俱於一小圓毯子上舞，縱橫騰踏，兩足終不離於毯上，其妙若皆夷舞也。」是言舞女立於小圓毯子上急速旋舞，也即是說舞蹈空間很小而難度很大，技藝極妙。《舊唐書·音樂誌》（卷二十九）載：「康國伎，有正鼓、和鼓，皆一；笛、銅鈸，皆二。舞者二人。二人之服皆從其國。」反映出胡旋舞是以鼓聲爲主要伴奏樂器，一方面易於表現明快的旋律節奏，另一方面又突出了伴舞音樂的渾厚感和音響效果。《通典》（卷一四六）載：「康國舞二人，俳襖，錦袖，綠綾渾襠褲，赤皮靴，白胯，雙舞急轉如風，俗謂之胡旋。」

依據上述史料可知胡旋舞的顯著特點：其一，舞者旋轉速度很快，音樂節奏感強烈；其二，場地很簡單，舞者在一塊小圓毯上，始終不離開圓毯；其三，服飾裝束特別，上衣爲紅色，領口與袖口繡有花紋，下裝爲綠色綾羅渾襠褲，腰間圍飾白色腰裙，凸現出西域風貌。[7]

胡騰舞源於西域石國。石國（今烏茲別克斯坦塔什幹一帶）亦稱柘支、赭時。大約在北朝後期，胡騰舞已傳入中原。1952年，在西安東郊發掘的唐代蘇思勖[8]墓（西元745年）中，有一幅樂舞壁畫。此畫高149釐米，長約420釐米，原壁畫被揭取分割成三幅。中間起舞者爲胡人，高鼻深目絡腮鬍，頭包白巾，穿長袖衫，腰繫黑帶，足蹬黃靴。舞者兩側均爲樂隊：右有五人，前排三人踞坐，手持豎笛、七絃琴和箜篌，後排二人，一吹排簫，一爲樂隊指揮；左有六人，前排三人分持琵琶、笙和鈸，後排三人，一名指揮，一握橫笛，一塊拍

---

[1] 本文選自《民族教育研究》2008 年第 3 期第 19 卷，第 92—94 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：文華，1967 年生於黑龍江齊齊哈爾，齊齊哈爾大學藝術學院教授，主要從事舞蹈教學與研究。（引者注）

[3] 作者簡介：楊冬梅，1967 年生於黑龍江齊齊哈爾，齊齊哈爾大學國際交流學院教授，碩士，主要從事中國古代文學研究。（引者注）

[4] 柘：讀音爲 zhè。（引者注）

[5] 楊冬梅：《唐代詠胡旋舞與胡騰舞詩研究》，《哈爾濱工業大學學報》（社會科學版），2006 年第 2 期。

[6] 王克芬：《中國古代舞蹈史話》，北京：人民音樂出版社，1979 年。

[7] 謝建忠：《白居易詩中的西域樂舞考論(一)》，四川三峽學院學報，1999 年第 3 期。

[8] 勖：讀音爲 xù。（引者注）

板。據考證，這幅壁畫表現的就是西域傳入中原的胡騰舞，其中胡妝胡貌的樂工及在方形氈上騰躍的舞者，即是一種生動真實的再現。

胡騰舞是典型的西域舞蹈。這種舞蹈以迅急敏捷、騰踏跳躍的步態，輕巧快速、炫目多變的舞姿，熱烈奔放、幽默風趣的情調，體現了西域舞蹈獨具一格的藝術特色。

胡旋舞與胡騰舞在唐代盛行於長安、洛陽等地。白居易《胡旋女》詩中的「臣妾人人學圜轉」道出了胡旋舞的風靡程度，元稹《胡旋女》詩中的「四座安能分背面」則道出了胡旋舞的精彩演出盛況。而李端的《胡騰兒》：「揚眉動目踏花氈，紅汗交流珠帽偏。醉卻東傾又西倒，雙靴柔弱滿燈前。環行急蹴皆應節，反手叉腰如卻月。」對胡騰舞的表演過程及高超技巧作了生動形象的詮釋。

二

蒙古族舞蹈具有多種社會功能，並以不同的形式在祭祀、宗教、禮儀、自娛、表演等活動中進行傳承，形成多種多樣的表演形式，其中有許多旋轉與騰躍的舞蹈在民間流傳。

《舊唐書・列傳》（卷一百五十）有關安祿山跳「胡旋舞」的記載：「安祿山營州柳城雜胡也。本無姓氏，名軋犖[1]山，母阿史德氏，亦突厥巫師，以卜爲業。」「少孤，隨母在突厥中」，「安祿山晚年益肥壯，腹重過膝，重三百三十斤，每行以肩膀左右抬挽其身，方能移步。至玄宗前，作胡旋舞，疾如風焉。」[2]安祿山是唐代營州的胡人，按《辭海》的釋義，古營州在今遼寧一帶，盛唐時是東北的重鎮。安祿山從小跟隨母親在突厥草原上長大，他母親是突厥巫師，在請神、問卜、驅邪、治病的巫舞中自有旋轉的動作，所以他從小就有機會在草原上跳旋轉之舞，從母親那裡提高了旋轉舞蹈的技藝，而且技藝不凡。《舊唐書》中的「突厥巫師」「女巫」，即阿爾泰語系各民族所說的「薩滿」。「薩滿」作爲宗教名詞的出現，時間上雖然比人們的信仰要晚得多，但作爲自然崇拜、圖騰崇拜的薩滿文化，早已成爲典型的草原文化在古代遊牧民族中流傳。

蒙古草原廣袤無垠，四季鮮明。歷史上，草原民族面對天運與人運的和諧統一或對立統一，徘徊於生存的主動與被動之間。四時有序、生命無常，磨礪出蒙古民族處變不驚、去留隨意的心理韌性。表面看，似乎與薩滿文化的現世性、目的性相悖；深入看，恰恰是薩滿教自信能夠通「三界」達「九天」的睿智、坦寧在民族心理中的表現。凡蒙古族舞蹈中無意而動的動作、無心而表的表情，都有薩滿文化的遺痕。

可以說，歷史上中國北方的遊牧民族都曾信奉過薩滿教。直至今日，滿族、蒙古族、維吾爾族等諸多民族，他們仍有薩滿風習與旋轉舞蹈的遺存。如科爾沁薩滿神舞的核心動作是踏地旋轉。[3]當薩滿向諸神祈禱完畢，便定點旋轉數十圈，然後戛然變換舞步，擊鼓激昂，以致迷狂。甦醒時，他們的人格幻化爲神格，表現出像有神附體的動態特徵。儀式既定的神事結束，薩滿再次擊鼓速轉（意爲神脫體），隨之跳媚神舞，唱《送神歌》，懇求神：「別纏在身，別揪住心，請回住所，請回神位，讓徒弟甦醒，讓心兒平靜。把花衣（神服）脫下來，把鳥帽（神冠）摘下來，讓後背的汗水消幹，讓晚輩神智如前……」旋轉就這樣貫穿於整個跳神儀式，支撐著幻象的框架。

三

[1] 犖：讀音爲 luò。（引者注）

[2] 柴劍虹：《胡旋舞散論》，《舞蹈藝術》，1981 年第 1 期。

[3] 色音：《論我國古代北方少數民族薩滿舞蹈的類型及特徵》，《西域研究》，2000 年第 1 期。

蒙古族稱薩滿爲「博」，稱跳神爲「行博」。人類歷史初期的蒙古族博舞蹈，是原始狩獵舞、鼓舞、圖騰舞的結合體。舞蹈動作無疑起源於對勞動生活的模擬及自娛自樂。隨著社會生產的發展，作爲博信仰（教）意識的形象體現——博舞蹈，逐漸脫離了模擬再現生產生活的原始舞蹈形式，演變爲單純的「歌舞事神」的宗教舞。這時的博舞蹈，經博信徒們的積纍、加工、提煉，形成了一套適合表達思想感情、行博內容的豐富的蒙古族舞蹈語匯和完整的表演形式。可見，蒙古族薩滿舞蹈吸收和發展了原始舞蹈，他們在勞動、征戰、慶典中創造了模擬動物、再現狩獵搏鬥場面的狩獵舞，戰爭兵器舞（鼓舞、刀舞），繞樹頓足、拍手擊節的集體舞等。[1]

蒙古族長期以來一直信仰藏傳佛教，但草原地區仍多信仰薩滿教，直到20世紀中期，科爾沁草原仍有薩滿教的流傳。薩滿請神、醫卜等活動中，還保存有許多旋轉的動作，並以旋轉技藝顯示其神力無邊。《博藝術初探》一書，對科爾沁地區蒙古族薩滿跳神舞蹈有細緻的描述：「……行博（跳神）過程的第二段『神來舞』舞情狂熱迷惘，以激烈的旋轉和跳躍動作爲主，沒有唱詞」。描述薩滿的旋轉技藝時曰：「庫倫旗85歲的滿熙博說，他不甩頭左右九乘九旋轉兩千圈，最後坐在地上時法裙飛落非常好看，然後站起來側身並腿騰跳並衝向門外。我們雖然沒有親眼見到這種高超的技藝，75歲的門德白乙爾博、68歲的甘珠爾紮布博和60歲的渥都幹春梅等人的不甩頭旋轉動作能證明滿熙博講的是可信的。」另外，薩滿請神中，還有持鼓旋轉的神功，技藝高超的薩滿，可以「手持一至八鼓，放置肩位、胸位、兩側腰間，高舉等位旋轉」。[2]從上述引文可知，旋轉技藝對薩滿來說是如何的重要。如今人們對於薩滿信仰雖然都已淡化，但是源於薩滿跳神的旋轉與舞鼓技藝，卻在蒙古族民間舞蹈中流傳下來，廣泛用於舞蹈創作與表演之中。

總之，蒙古族草原文化與漢族農耕文化既有明顯的差異，又在互爲影響中汲取對方文化之長。草原文化是以遊牧爲主的「動態文化」，農耕文化是以土地爲中心的「靜態文化」。唐代絲綢之路的暢通及中原與西域中亞地區的康國、米國、史國等民間舞蹈的交流與融合，出現了典型的「旋轉之舞」「騰越之舞」。這種舞蹈又通過「絲綢之路」傳入京城長安，經過文化洗禮與歷練後，又返回了遼闊的蒙古草原。

[1] 郭淑云：《黑龍江民族叢刊·薩滿舞蹈的特徵與功能》，2004 年第 6 期。

[2] 白翠英等：《博藝術初探》，哲裡木盟文化處 1986 年編。

隋唐時期西域樂舞在中原的傳播[1]

趙文潤[2]

西域是樂舞的發源地之一。[3]西域各民族歷來以能歌善舞聞名於世。隋唐時期西域樂舞在中原廣爲流傳，尤其在京師長安、東都洛陽等地盛極一時，成爲隋唐社會生活和文化中一枝絢爛的花朵，其風韻異彩至今仍然具有很大的藝術魅力。

一、西域龜茲樂舞在中原的傳播

西域的龜茲（今新疆庫車、拜城一帶），亦稱屈支。史載，「屈支國，東西千餘里，南北六百里。國大都城周十七八里。宜黍麥，有粳稻，出蒲萄、石榴，多梨、柰、桃、杏。土產黃金、銅、鐵、鉛、錫。」在西域中是一個經濟較爲發達的地區。「文字取則印度，粗有改變。管弦伎樂，特善諸國。」比其它地區更擅長樂舞。而民風淳樸，相居和睦，「氣序和，風俗質」。不僅文字取自印度略改革而成，而且信仰來自印度的小乘佛教，「伽藍（佛寺）百餘所，僧徒五千人，習學小乘教說一切有部。經教律儀，取則印度，其習讀者，即本文矣」（《大唐西域記》卷1《屈支國》）。正因爲古龜茲各民族信仰佛教，廣建佛寺，僧侶眾多，所以在當地徧佈西元三世紀至九世紀的佛教石窟遺址，主要有庫車的庫木吐拉、森木塞姆、克孜爾朵哈和拜城的克孜爾、台台爾等石窟，共計530餘窟，被譽爲我國西部規模最大的佛教石窟群。這些石窟迄今保存下來的壁畫較多，「這些倖存的壁畫，有許多是反映音樂舞蹈的形象，是瞭解和研究古代新疆樂舞藝術的極爲寶貴的資料。」[4]相傳龜茲樂舞即古籍所稱的「龜茲樂」，在西漢張騫通西域之後，就已傳入中原；甚至「在張騫通西域以前，就已經有西域樂舞通過民間渠道流入長安的記載。」[5]但是這種看法證據不足。北齊時已有龜茲樂，是確鑿無疑的。北齊「雜樂有西涼鼙[6]舞、清樂、龜茲等。」自文襄（高澄）以後諸帝「皆所愛好」，而後主高緯「唯賞胡戎樂，耽愛無已」，自作「無愁曲」，「音韻窈窕，極於哀思」，命胡人宦官「齊唱和之」。北周武帝宇文邕「娉皇后於北狄」，即娶突厥木扞可汗之女立爲皇后（阿史那皇后），「得其所獲康國、龜茲等樂，更雜以高昌之舊，並於大司樂習焉。」有一名叫蘇祇婆的龜茲人，跟從阿史那皇后入長安，善胡琵琶。「聽其所奏，一均（韻）之中間有七聲。因而問之，答云：『父在西域，稱爲知音。代相傳習，調有七種。』以其七調，勘校七聲，冥若合符」。（《隋書·音樂誌》）足見北齊、北周時，中原特別是長安等地，龜茲音樂已頗盛行。故隋唐之際的祖孝孫說：「周、齊舊樂，多涉胡戎之伎」（《舊唐書·音樂誌》）。

在此基礎上，隋開皇初定令，設置七部樂：國伎、清商伎、高麗伎、天竺伎、安國伎、龜茲伎、文康伎。及大業中，煬帝又定九部樂：清樂、西涼、龜茲、天竺、康國、疏勒、安國、高麗、禮畢。「樂器工衣創造既成，大備於茲矣。」其中，祇有清樂、禮畢（又名「文康樂」）是漢、晉以來中原舊曲，其餘多是境內少數民族或鄰國音樂。而龜茲樂，「起自呂光滅龜茲，因得其聲。呂氏亡，其樂分散，後魏平中原，復獲之。

---

[1] 本文選自《陝西師範大學學報》1997年3月第26卷第1期，第105—112頁。（引者注）

[2] 作者簡介：趙文潤，陝西師範大學歷史系教授。（引者注）

[3] 西域的地理概念有廣義、狹義的區別。本文的「西域」主要指狹義的西域即今之新疆，兼及中亞「昭武九姓」政權。

[4] 霍旭初、王小云：《龜茲壁畫中的樂舞形象》，《絲綢之路造型藝術》，新疆人民出版社，1985年版，第50頁。

[5] 廖奔：《西域戲劇文化東向探跡》，《西域研究》1995年第4期。

[6] 鼙：讀音爲pí。古代軍隊中用的小鼓。（中國社會科學院語言研究所詞典編輯室編：《現代漢語詞典》，北京：商務印書館，2015年，第988頁。）（引者注）

其聲後多變易。」至隋朝，龜茲樂又分三部：西國龜茲、齊朝龜茲、土龜茲。龜茲樂器也大盛於時。著名音樂家有曹妙達、王長通、李士衡、郭金樂、安進貴等，「皆妙絕絃管，新聲奇變，朝改暮易，持其音技，估衒公王之間，舉時爭相慕尚。」（《隋書・音樂誌》）

唐初繼承隋代樂舞，「唐興即用隋樂」。高祖即位後，「仍隋制設九部樂」。其中，「龜茲伎，有彈箏、豎箜篌、琵琶、五弦、横笛、笙、簫、咸角篥、答臘鼓、毛足鼓、都昙鼓、侯提鼓、雞婁鼓、腰鼓、齊鼓、貝皆一、銅鈸二。舞者四人。設五方師子，高丈餘。飾以方色。每師子有十二人，畫衣，執紅拂，首加紅襪，謂之師子郎。」（《新唐書・禮樂誌》）貞觀二十二年（648），太宗平龜茲，以其地爲龜茲都督府。顯慶三年（658）移安西都護府於龜茲。從此龜茲樂進入黃金時代。

史載，上起北周、隋朝，下至唐開元、天寶之際，龜茲樂是諸樂中的主旋律，其地位是其他樂舞不可替代的。《新唐書・禮樂誌》謂「周、隋管弦雜曲數百，皆西涼樂也。鼓舞曲，皆龜茲樂也。」至開元時，玄宗「又分樂爲二部：堂下立奏，謂之立部伎；堂上坐奏，謂之坐部伎。」立部伎有安舞、大平樂、破陣樂、慶善樂、大定樂、上元樂、聖壽樂、光聖樂八種。「安舞、太平樂，周、隋遺音也。破陣樂以下皆用大鼓，雜以龜茲樂，其聲震厲。」可知立部伎 8 種有 6 種「雜以龜茲樂」。坐部伎有燕樂、長壽樂、天授樂、鳥歌萬歲樂、龍池樂、小破陣樂等 6 種。「自長壽樂以下，用龜茲舞，唯龍樂則否。」可知坐部伎 6 種有 4 種用龜茲樂。總共立、坐兩部伎 14 種，有 10 種用龜茲樂。而鼓舞曲，亦「皆龜茲樂也。」龜茲樂的聲勢，《舊唐書・音樂誌》比新書說得更貼切，「自破陣舞以下，皆雷（擂）大鼓，雜以龜茲之樂，聲振百里，動盪山谷。」當時鼓聲爲眾音之首，羯鼓聲又爲諸樂之領袖，起著樂隊指揮的作用。「羯鼓，正如漆桶，兩手具擊，以其出羯中，故號羯鼓，亦謂之兩杖鼓。」（《舊唐書》卷 29《音樂誌》）唐玄宗善擊羯鼓，常說：「羯鼓，八音之領袖，諸樂不可方也。」「其音太蔟一均（韻），龜茲、高昌、疏勒、天竺部皆用之，其聲焦殺，特異眾樂」（《新唐書》卷 22《禮樂誌》）。由此可見，羯鼓雖出自北方羯族，後西傳，又經西域龜茲等地傳入長安，大盛於時。

龜茲樂的音律悅耳，舞姿優美。史書記載，「龜茲樂，工人皂絲布頭巾，緋絲布袍，錦袖，緋布褲。舞者四人，紅抹額，緋襖，白褲帑，烏長靴。樂用豎管篌一，琵琶一，五弦琵琶一，笙一，横笛一，簫一，篳篥一，毛員鼓一，都曇鼓一，答臘鼓一，腰鼓一，羯鼓一，雞婁鼓一，銅鈸一，貝一」（《舊唐書》卷 29《音樂誌》）。龜茲樂舞，「皆初聲頗復閑緩，度曲轉急躁……，或踴或躍，乍動乍息，蹺腳彈指，撼頭弄目，情發於中，不能自止」（《通典》卷 142《樂典二》）。上述記載的真實性，我們可以從保留至今的新疆拜城的克孜爾、庫車的庫木吐拉等石窟龜茲壁畫的樂舞形象中找到證明。例如在克孜爾千佛洞第 38 號窟內前室兩側的《天宮伎樂圖》。這組伎樂圖，是二人半身在一個楣式龕框中，成爲一組，東西壁各七組共 28 個樂伎。每組有二位伎人，有的是一舞一樂，有的是二樂伎，有的是二舞伎。樂器有五弦、阮咸、鳳首箜篌、横笛、篳篥、排簫、手鼓、答臘鼓、銅鈸等。舞伎有的在舞動綵帶，有的捧托花盤，有的擊掌合節。各組樂舞伎人情意交流，互爲呼應。其形象，個個神態逼真，栩栩如生。吹奏樂器者，運氣啟唇，玉指開閉；彈奏樂器者，指滑柱間，信手輕撥；持鼓者，雙手擊鼓，雅合節奏。舞蹈者，有的屈肘聳肩，含胸扭腰；有的與伴奏者依偎交流，若即若離；有的手捏花瓣，傾間欲散。

西域龜茲舞傳入中原後，征服了隋唐人，不僅在宮廷樂舞中佔據顯赫地位，而且深受廣大臣民的喜愛。1973 年陝西三原唐高祖獻陵陵前李壽墓（貞觀五年即 631）出土，其石槨上的石刻線畫樂圖，專家們定爲龜

茲部樂。[1]在開元年間（713—741）教坊樂舞中就有《龜茲樂》，是 46 首大麯之一。天寶十三年（754）太樂署更改了許多在中原有影響的樂曲名稱，其中將《龜茲佛曲》改爲《金華洞真》，《急龜茲佛曲》改爲《急金華洞真》。（《唐會要》卷 33《諸樂》）晚唐成書的《樂府雜錄》，將「龜茲部」與「雅樂部」「雲韶部」「清商部」「鼓吹部」并列。足見「龜茲樂」在中原影響之廣、之大。唐代皇帝還將「龜茲樂」作爲文化精品，贈送給周邊民族或國家。景龍三年（709），中宗李顯將雍王李守禮的女兒金城公主嫁給吐蕃讚普尺帶珠丹時，「賜錦繒別數萬，雜伎諸工悉從，給龜茲樂」（《新唐書》卷 216《吐蕃傳》）。天寶初年，南詔國王皮邏閣（蒙歸義）派遣其孫鳳伽異（閣羅鳳之子）入朝，玄宗任他爲鴻臚少卿，歸時賜龜茲樂一部。四十餘年後，「皇帝賜胡部、龜茲音聲二列，今喪亡略盡，唯二人（笛工、歌女）故在」（《新唐書》卷 222《南蠻傳》）。

二、西域三大樂舞在中原的傳播

西域胡舞自漢以後，逐漸傳入中原。北周以後，特別是隋唐時期，胡舞又以其地域或特點命名，在中原盛行起來，西域龜茲、疏勒、安國、康國之樂「大聚長安」。其中，尤以胡旋舞、胡騰舞、柘枝舞等爲最著名。

胡旋舞源於西域康國，故又名《康國舞》。史載，「康國舞二人，緋襖錦袖，綠綾渾襠褲，赤皮靴，白胯，雙舞急轉如風，俗謂之『胡旋』」（《通典》卷 146《樂典六》）。康國（今烏茲別克斯坦共和國撒馬爾罕一帶），是隋唐時期西域粟特人「昭武九姓」（康、安、曹、石、米、何、火尋、戊地、史）之首，史書多有記載，說康國「其王本姓溫，月氏人也。舊居祁連山北昭武城，因被匈奴所破，西逾蔥嶺，遂有其國。支庶各分王，故康國左右諸國並以昭武爲姓，示不忘本也。」康國強盛時，「米國、史國、曹國、何國、安國、小安國、那色波國、烏那曷國、稀國皆歸附之」（《隋書》卷 83《西域傳》）。北週天和三年（568），武帝的阿史那皇后入長安時，將《康國樂》帶入長安。隋煬帝設「九部伎」，唐太宗設「十部伎」，其中都有「康國伎」，康國伎的主要內容就是胡旋舞。

胡旋舞在長安、洛陽等地的最盛行時間，是從武則天執政開始，到開元、天寶年間。其顯著表現：第一，某些著名人物擅長胡旋舞。中宗之女安樂公主第二個丈夫武延秀，曾出使突厥，會「唱突厥歌，作胡旋舞」（《舊唐書》卷 183《武延秀傳》）。安祿山晚年肥胖，「重三百三十斤」，但「至玄宗前，作胡旋舞，疾如風焉」（《舊唐書》卷 200《安祿山傳》）。楊貴妃「善歌舞，通音律」（《舊唐書》卷 51《楊貴妃傳》），但兩《唐書》都沒有記載楊貴妃究竟擅長何種樂舞。實際上，楊貴妃除經常主演「霓裳羽衣舞」之外，最拿手的便是胡旋舞。「天寶末康居國（康國）獻胡旋舞，玄宗深好此舞，太真、安祿山皆能爲之」。白居易詩《胡旋女》中亦云「天寶季年時欲變，臣妾人人學圜轉，中有太真外祿山，二人最道能胡旋」（《白氏長慶集》卷 3）。楊玉環、安祿山之所以在玄宗面前跳胡旋舞，是因爲玄宗「深好此舞」。由於皇帝提倡，名人擅長，臣妾百姓也就習練成風，「臣妾人人學圜轉」。第二，開元、天寶年間西域康國等「昭武九姓」胡，不斷向長安唐中央朝廷進獻胡旋女。白居易詩《胡旋女》云「胡旋女，出康居，徒勞東來萬里餘。中原自有胡旋者，斗妙爭能爾不如。」說明在開元之前，中原雖已盛行胡旋舞，有像武延秀那樣的能手，但由於開元以後，上自皇帝下至百姓都喜愛此舞，在職演員供不應求。因此西域「昭武九姓」胡投其所好，不斷向中原朝廷連同其它寶物一起進獻胡旋女。

[1] 王仁波主編：《隋唐文化》，中華書局（香港）有限公司，1990 年版，第 89—90 頁。

康國「開元初，貢鎖子鎧，水精（晶）杯、瑪瑙瓶、鴕鳥卵及越諾侏儒、胡旋舞女」（《新唐書》卷 221《西域傳》）。開元七年（719）「五月，康國獻胡旋女及豹。」同年「五月，史國獻胡旋女子及葡萄酒」，「七月，史國王阿忽必多遣使獻胡旋女及豹」。開元十七年（729）「正月，米（國）使獻胡旋女子三人及豹、獅子各一」（《冊府元龜》卷 971）。「天寶末康居國獻胡旋舞」。或者說，胡旋女「天寶末康居國獻之」（《白氏長慶集》卷 3）。

唐人喜愛胡旋舞，主要因爲這種舞蹈舞姿既雄健又優美。唐人將廣泛流傳在宮中、官僚家庭及民間的小型表演性舞蹈分爲「健舞」和「軟舞」兩大類。它們是按照舞蹈的風格特點劃分的。「大體可以肯定，『軟舞』抒情性強，優美柔婉，節奏比較舒緩，其中也有快節奏的舞段；『健舞』動作矯捷雄健，節奏明快。」晚唐成書的《樂府雜錄》，將胡旋舞、胡騰舞、柘枝舞都列入「健舞」類。這些樂舞傳入中原，在隋唐特別在唐代很受歡迎，「其原因是這些舞蹈具有西域遊牧民族豪放、健朗的民族性格，矯捷、明快、活潑、俊俏的舞蹈風貌，與當時開放、向上的時代精神相胎合，符合當時人們的欣賞趣味和審美要求。因而這些舞蹈從唐初到唐末，近三百餘年間一直盛行不衰」。唐代大詩人白居易和元稹對胡旋舞的舞姿都有生動、細膩的描述。白居易《胡旋女》：「胡旋女，心應弦，手應鼓。弦鼓一聲雙袖舉，四雪飄飄轉蓬舞。左旋右轉不知疲，千匝萬周無已時。人間物類無可比，奔車輪緩旋風遲」（《白氏長慶集》卷 3）。元稹《胡旋女》：「蓬斷霜根羊角疾，竿載朱盤火輪炫。驪珠並珥逐龍星，虹暈輕巾掣流電。潛鯨喑噏笪海波，四風亂舞當空霰。萬過其誰辨終始，四座安能分背面」（《元氏長慶集》卷 24）。史書記載：「胡旋舞，舞者立毯上，旋轉如風。」「康國伎，有正鼓、和鼓，皆一；笛、銅鈸，皆二。舞者二人。二人之服皆從其國。」（《新唐書》卷 21《禮樂誌》）可知胡旋舞的顯著特點有二：其一，舞者旋轉速度很快，音樂節奏感強烈；其二，場地很簡單，舞者在一個小圓毯上，「左旋右轉不知疲」，始終不離開圓毯。

胡騰舞源於中亞「昭武九勝」之一石國。石國亦稱柘支、赭時。「赭時國，周千餘里。西臨葉河。東西狹，南北長。」（《大唐西域記》卷 1）故地在今烏茲別克斯坦塔什幹一帶。大約在北朝後期，胡騰舞已傳入中原。舞蹈史專家從北齊（西元 550—557）墓出土的兩個舞蹈紋的瓷壺上，看出西域胡人的舞姿，都具有胡騰舞的某些特點。在唐代，胡騰舞盛極一時。請看中唐劉言史《王中丞宅夜觀舞胡騰》詩：

石國胡兒人少見，蹲舞尊前急如鳥。織成蕃帽虛頂尖，細氈胡衫雙袖小。

手中拋下蒲萄盞，西顧忽思鄉路遠。跳身轉轂寶帶鳴，弄腳繽紛錦靴軟。

四座無言皆瞪目，橫笛琵琶遍頭促。亂騰新球雪朱毛，傍拂輕花下紅燭。

酒闌舞罷絲管絕，木槿花西見殘月。[1]

再看中唐另一位詩人李端的《胡騰兒》詩：

胡騰身是涼州兒，肌膚如玉鼻如錐。桐布輕衫前後卷，葡萄長帶一邊垂。

帳前跪作本音語，拾襟攪袖爲君舞。安西舊牧收淚看，洛下詞人抄曲與。

揚眉動目踏花氈，紅汗光流珠帽偏。醉卻東傾又西倒，雙靴柔弱滿燈前。

環行急蹴皆應節，反手叉腰如卻月。絲桐忽奏一曲終，嗚嗚畫角城頭髮。

[1] 《全唐詩》第 7 函第 9 冊，第 5 函第 3 冊。

胡騰兒，胡騰兒，故鄉路斷知不知。[1]

從這兩首詩看來，舞者爲男子，身著胡衫，袖口窄小，頭戴蕃帽，腳蹬錦靴，腰纏葡萄長帶，在一個花毯上騰跳，長帶飄動。1952 年在西安東郊發掘的唐代蘇思勗墓（745 年）中，有一幅樂舞壁畫。高 149 釐米，長約 420 釐米。原壁畫被揭取分割成三幅。中間起舞者爲胡人，高鼻深目絡腮鬍，頭包白巾，穿長袖衫，腰繫黑帶，足蹬黃靴，其舞姿據考證是西域傳入中原的胡騰舞。舞者兩側均爲樂隊。右有五人，前排三人跽坐，手持豎笛、七絃琴和箜篌；後排二位者，一吹排簫，一爲樂隊指揮。左有六人，前排三人分持琵琶、笙和鈸；後排三人，一名指揮，一握橫笛，一個拍板。[2]這幅胡騰樂舞壁畫的發現，證實了唐人對胡騰舞的描述。

以往學者較普遍地認爲，胡騰舞與胡旋舞的主要區別在於舞者前多爲男性，後多爲女性。從唐詩的描述和蘇思勗墓樂舞[3]壁畫看，胡騰舞確實大都是男性，而胡旋舞雖有武延秀、安祿山等男性能手，但西域進獻的是胡旋女，尚未見記載有進獻胡旋男的史實，因此認爲正宗的胡旋舞大都是女性，似乎也有道理。但寧夏鹽池唐暮石門胡旋舞圖，所展示的卻是男性舞者，「右扇門上所刻男子頭戴圓帽，身著圓領窄袖緊身長裙，腳穿軟靴。左扇門上所刻男子身著翻領窄長袍，帽、靴與右扇的相同。」[4]這一座唐墓墓誌表明這是一處中亞「昭武九姓」之一的何國人後裔的家族墓地，石門所刻胡旋舞圖也可謂正宗的胡旋舞。所以我認爲，胡騰舞與胡旋舞的主要區別不在於舞者的性別，而在於舞姿的不同：一個是「騰」，急蹴的跳騰；一個是「旋」，飛速的旋轉。就其運動量來說，胡騰舞更大些，因而罕見有女舞者。正因爲胡騰舞運動量過大，所以普及率遠不及胡旋舞。

柘[5]枝舞亦源於西域石國。史載：「石（國），或曰柘支、曰柘折、曰赫時，漢大宛北鄙也」（《新唐書》卷 221《西域傳》）。向達先生考證，柘枝舞是從西域石國傳入中原的。[6]唐代柘枝舞屬「健舞」類，屈柘枝則屬「軟舞」類。唐詩中描寫柘枝舞的詩句甚多，反映出柘枝舞興盛。白居易《柘枝伎》：

平鋪一合錦筵開，連擊三聲畫鼓催。紅蠟燭移桃葉起，紫羅衫動柘枝來。

帶垂鈿胯花腰重，帽轉金鈴雪面迴。看即曲終留不住，雲飄雨送向陽台。

劉禹錫《和樂天柘枝》：「鼓催殘拍腰身軟，汗透羅衣雨點花。」張祜詠柘枝舞的詩最多，如《柘枝》：「紅筵高設畫堂開，小妓妝成爲舞催。珠帽著聽歌遍匝，錦靴行踏鼓聲來。」又如《雙舞柘枝伎》：「畫鼓拖環錦臂攘，小娥雙換舞衣裳。金絲蹙霧紅衫薄，銀蔓垂花紫帶長。」再如《金吾李將軍柘枝》：「微動翠蛾拋舊態，慢遮檀口唱新詞。客看舞罷輕雲起，卻赴襄王夢裡期。」史載：「羽調有《柘枝曲》，商調有《屈柘枝》。此舞因曲爲名。用二女童，鮮衣帽，帽施金鈴，抃轉有聲。其來也，於二蓮花中藏，花坼而後見。對舞相佔，實舞中雅妙者也」（《樂府詩集》卷 56 引《樂苑》）。在西安碑林博物館有一座唐代開元九年（721）刻的石碑，原立於長安興福寺內，後僅存下半截，故名「唐興福寺殘碑」。碑石兩側刻有連弧蔓草獅子人物花紋，在圖案中部，有 2 名舞童（一爲西域胡人，一爲漢族人），身著長袖舞衣，頭戴佩有飄帶的帽子，正腳踏蓮花，拂袖雙舞。史書的記載得到了文物的印證。

---

[1] 《全唐詩》第 7 函第 9 冊，第 5 函第 3 冊。

[2] 陝西曆史博物館：《唐墓壁畫真品選粹》（尹盛平主編），陝西人民美術出版社，1991 年版，第 11—17 頁。

[3] 勗：讀音爲 xù。（引者注）

[4] 寧夏回族自治區博物館：《寧夏鹽池唐墓發掘簡報》，《文物》1989 年第 9 期。

[5] 柘：讀音爲 zhè。（引者注）

[6] 向達：《柘枝舞小考》，見《唐代長安與西域文明》，三聯書店 1957 年版。

柘枝舞在唐代流傳很廣。京城長安、同州（今陝西大荔一帶）、常州（今江蘇境內）、杭州、潭州（今湖南長沙）、四川等地都曾表演過柘枝舞，並湧現出一批優秀藝人，如玄宗時的那胡。柘枝舞的舞姿優美、鼓聲激越，「具有節奏鮮明、氣氛熱烈、風格健朗的特點」，所以受到唐人的普遍歡迎。

三、西域高昌樂舞在中原的傳播

高昌，即今新疆吐魯番地區，地處古代中西交通要道，是絲綢之路上的重要城鎮。其境「東西八百里，南北五百里」，四面多大山，而其中間卻是一片肥沃的盆地，「厥土良沃，穀麥再熟，有蒲萄酒，宜五果（桃、李、杏、棗、栗），有草名白疊（棉花），國人采其花，織以爲布」（《舊唐書》卷 198《高昌傳》）。在西域中是經濟、文化都較爲發達的地區。[1]

高昌自漢代以來，與中原王朝關係密切，一直接受中原王朝先進的政治制度以及經濟、文化的影響。早在西元前二世紀，漢武帝兩次派張騫出使西域，漢在那裡「置校尉、都護以撫納之」（《隋書》卷 3《西域傳》）。東漢班超通西域，在高昌復置都護、校尉。北魏太武帝拓拔燾時，西域龜茲、車師（高昌）等九國遣使入朝。北涼承平十八年（460），柔然滅掉北涼，立闞伯周爲高昌王。以後，張、馬、麴諸姓相繼稱王。隋煬時曾派裴矩經營西域，高昌王曾至燕支山拜謁煬帝。直到唐貞觀十四年（640）太宗派侯君集、薛萬均率軍滅高昌，共存在 180 年，史稱「高昌國」。其中自西元 499 年麴嘉自立爲王以後，傳九世十王，歷時 141 年，爲麴氏高昌時期。正由於高昌自漢代已降，與中原王朝關係密切，並且麴氏本漢族人，國中漢族人佔總人口 70%以上，[2]因此高昌深受中原漢族文化的影響，「其風俗政令，與華夏略同」，「文字亦同華夏，兼用胡書」，學校設置亦倣傚中原，「有毛詩、論語、孝經、置學官弟子，以相教授」，「其刑法、風俗、婚姻、喪葬與華夏小異而大同」（《北史》卷 97《高昌傳》），「有文字，知書計，所置官亦采中國之號焉」（《舊唐書》卷 198《高昌傳》）。唐長孺先生曾根據大量的吐魯番出土文書資料，指出高昌郡縣行政制度遠承漢魏，近同晉宋，從鄉里組織直到郡和軍府機構完全和內地郡縣一樣。[3]從吐魯番出土文書中高昌官府文書的用語、程式上，亦可看出中原漢族文化和制度，對高昌地區的影響是巨大的。[4]吐魯番阿斯塔那墓出土的東晉時代的紙畫《地主生活圖》、唐代繪畫珍品《圍棋仕女圖》《八駿圖》，還有根據民間故事繪製的《伏羲女媧圖》等，都是中原文化藝術在高昌地區傳播影響的實證。[5]這就是高昌樂舞的形成和東傳中原的歷史背景。

高昌居民自古能歌善舞。高昌樂舞根源於當地民間音樂舞蹈。高昌地處中西交通要道上，其樂舞的形成與完善，又深受漢唐文化、佛教文化和龜茲樂舞的影響，是各民族優秀文化相互交融的一個範例。

其一，高昌樂舞深受漢唐文化的影響，首先表現在它使用的樂器如笙、簫、拍板、阮咸（即秦琵琶）、鐘磬等，都是從中原傳播去的。其次部分舞裝服飾，如條裙、樂伎的假髮等，也具有漢唐風格，或者也是從中原傳過去的。

其二，高昌樂舞帶有佛教文化的色彩。古印度的佛教是經由西域傳入中原的。高昌上自國王下至百姓大都信仰佛教。據有的學者統計，直接或間接反映高昌樂舞的繪畫藝術品，迄今尚存十六國到隋唐時期的 30 餘幅，大都發現於佛教寺院、石窟和漢族人的墓葬中。

---

[1] 詳見拙作《隋唐時期吐魯番地區租佃制發達的原因》，《陝西師大學報》1987 年第 1 期。
[2] 杜斗城、鄭炳林：《高昌王國的民族和人口結構》，《西北民族研究》1988 年第 1 期。
[3] 唐長孺：《從吐魯番出土文書所見的高昌郡縣行政制度》，《文物》1978 年第 6 期。
[4] 祝總斌：《高昌官府文書雜考》，《敦煌吐魯番文獻研究論集》第 2 輯，北京大學出版社，1983 年版。
[5] 王嵘：《論絲綢之路文化藝術的開放性》，《西域考察與研究》，新疆人民出版社 1994 年版。

其三，高昌樂舞與龜茲樂的相互借鑒作用。有的學者認爲高昌樂舞受龜茲樂的影響最大。理由一是高昌樂使用的樂器與龜茲樂基本一致；二是樂工舞伎的裝飾，高昌與龜茲有不少相同之處，而「紅抹額」這一臉譜化的形式，則衹有在龜茲樂中才能尋見；三是高昌與龜茲同處西域，使用同一種語言。這裡列舉的事實是無可非議的。但高昌與中原的聯繫早於龜茲，接受華夏文化的影響自然也早於龜茲。因此很可能先有高昌樂，龜茲樂在形成過程中借鑒了高昌樂；高昌樂在完善的過程中，又借鑒了龜茲樂。二者是相互影響、相互借鑒的。《舊唐書》指出「此五國，西戎之樂也。」其排列順序是《高昌樂》《龜茲樂》《疏勒樂》《康國樂》《安國樂》。（《舊唐書》卷 29《音樂誌》）不無道理。

史載，前秦苻堅末期，呂光「出平西域，得胡戎之樂」。呂光到過高昌，所得「胡戎之樂」，很可能包括高昌樂。西魏宇文泰輔政時，「高昌款附，乃得其伎，教習以備饗宴之禮」，北周武帝阿史那皇后入長安時，「得所獲康國、龜茲等樂，更雜以高昌之舊，並於大司樂習焉」（《隋書》卷 14《音樂誌》）。可見至遲在西魏初，高昌樂就作爲一種有特色的區域民族樂舞傳入都城長安，並成爲宮廷常用的饗宴之樂。到北周時，又從突厥傳入已有的高昌樂，使宮廷中更增添了高昌樂舞的風采。唐貞觀十四年（640），「太宗平高昌，盡收其樂」，於是在原「九部樂」基礎上，加進高昌樂，變成「十部樂」。從此高昌樂在長安等地大盛。傳入中原的「高昌樂，舞二人，白襖錦袖，赤皮靴，赤皮帶，紅抹額。樂用答臘鼓一，腰鼓一，雞婁鼓一，羯鼓一，簫二，横笛二，篳篥二，琵琶二，五弦琵琶二，銅角一，箜篌一」（《舊唐書》卷 29《音東誌》）。當時高昌地區流行的樂舞，要比史書記載的絢爛多姿。1972 年在吐魯番發現的張雄之孫張禮臣墓中仕女樂舞絹畫，把唐初團隊樂舞的情景描繪得十分逼真。1973 年在吐魯番阿斯塔那張雄夫婦墓中發現的一組唐初樂舞女俑，其表演的舞姿，正是南北朝以來高昌舞蹈的傳統形式。「綜觀高昌的樂舞圖卷，可以說在一定程度上已揭示出高昌樂舞的基本特徵，這就是：它包括形式多樣的樂隊、絢麗多姿的舞蹈、自由靈活的文藝說唱三個部分。」高昌樂舞使用的樂器品類繁多，「目前不知其名字、用途者，尚有數件，比起史書上記載的高昌樂器，還多一倍多」[1]。

唐太宗平定高昌以後，設置西州加以管轄，並在其交河城創建安西都護府，使此地不僅成爲「絲綢之路」的北路的要衝，而且在相當長的一段時間內成爲西域的政治、經濟和文化的中心。由此，本已逐步漢化的《高昌樂》，在傳入中原成爲燕樂《十部伎》之一以後，便逐漸與中原樂舞融合了，成爲輝煌燦爛的唐文化的一部分。這就是爲什麼迄今在內地（包括唐墓壁畫）很難找到名爲《高昌樂》遺物的原因。實際上，當時稱爲「西域胡樂」「西域胡聲」的樂舞，其中自然包括《高昌樂》在內。

西域龜茲樂舞、三大樂舞和高昌樂舞傳入中原，「風靡朝野，樂隊與舞蹈藝人，受到熱烈的歡迎，給社會以很大的影響，到處傳習，豐富了中國各族人民的藝術生活，永久地成爲中國人民的文化財富。」這反映出絲綢之路文化的開放性，是西域各族人民對華夏文化發展所作出的傑出貢獻。西域樂舞在中原廣泛傳播，並受到人們的普遍喜愛，除了本身具有藝術魅力外，也和隋唐時期中原王朝疆域遼闊、國力強盛、經濟發達、文化昌盛等條件分不開。特別是隋煬帝、唐太宗、武則天、唐玄宗等幾代皇帝所奉行的對外開放、容納各族藝術的政策，起了十分重要的作用。隋文帝設的《七部樂》，爲《國伎》《清商伎》《高麗伎》《天竺伎》《安國伎》《龜茲伎》《文康伎》，西域樂舞二部；煬帝置《九部樂》，爲《清樂》《西涼》《龜茲》《天竺》《康國》《疏勒》《安國》《高麗》《禮畢》，純屬西域樂舞者四部，「樂器工衣創造既成，大備於茲矣」（《隋書》卷 15《音樂誌》）。唐高祖仍沿用隋《九部樂》。太宗平高昌，增加《高昌樂》，爲《十部樂》，並隨著「安西四鎮」的設置，加強了中原樂舞與西域樂舞之間的交流。女皇武則天收復「安西四鎮」，設置

[1] 李鐵：《高昌樂舞圖卷》，見《絲綢之路造型藝術》。

北庭大都護府，使絲路文化大放光彩，同時從她執政時期編製的《聖壽樂》《長壽樂》《天授樂》《鳥歌萬歲樂》看，「她的確相當重視樂舞的社會作用，利用樂舞鞏固和加強統治。」[1]唐玄宗李隆基多才多藝，精通音律，擅長擊羯鼓、吹玉笛，創建「梨園」，培訓藝人，又與「善歌舞，通音律」的楊玉環結合，聚集了李龜年、馬先期、張野狐等一大批音樂舞蹈家，在京城長安、東都洛陽製造出濃郁的樂舞氛圍。他「尤爲喜愛西域樂舞，於是在朝中設立專門教養樂工和舞人的機構，廣泛吸取西域樂舞的經驗，培養了不少樂舞人才，創造出許多新的舞蹈。」[2]唐玄宗對中華樂舞發展所作的貢獻是巨大的。順應西域樂舞傳入中原，中原人民喜愛西域樂舞，天寶十三載（754）他下詔道調、法曲與胡部新聲合作，「此時，西北的胡樂佔了主導，以致於融合了西北胡樂因素的法曲，也成了華夏正聲，與胡部合作，說明唐代音樂至此發生了巨大的變革」。[3]唯有經過這樣巨大的變革，才使唐代樂舞如此輝煌燦爛，經久不衰。

華夏民族歷來樂於吸收其他民族的文化。西域樂舞中的龜茲舞、胡旋舞、柘枝舞等，傳入中原後不僅隋唐時期流行，而且唐以後又傳播許多年。但對那些與中原優秀傳統文化禮俗不相容的樂舞，華夏族又是不願接受的。例如潑寒胡舞，又叫潑寒胡戲、乞寒胡戲，同胡旋舞一樣也來源於西域康國。北周時傳入中原後，也曾在隋唐時流行。唐中宗等人喜歡觀看潑寒胡舞，神龍元年（705）十一月，他不顧老母武則天病重上陽宮，竟登上洛城南樓，觀看這種裸體鼓舞乞寒的潑寒胡舞！一個地方小官呂元泰上疏反對，以爲「謀時寒若，何必裸身揮水，鼓舞衢路以索之！」（《資治通鑒》卷 208）雖未被中宗採納，但卻反映出中原民眾的心聲。景雲三年（712）右拾遺韓朝宗復又諫止。開元元年（713）十月，中書令張說上奏說：「乞寒潑胡，未聞典故。裸體跳足，盛德何觀。揮水投泥，失容斯甚！」以潑寒胡舞不合傳統禮俗爲由，請求罷廢此舞。玄宗遂下令「臘月乞寒，外蕃所出，漸浸成俗，因循已久。自今已後，無問蕃漢，即宜禁斷」（《唐會要》卷 34《雜錄》《通典》卷 146《樂典六》）。但禁絕的衹是裸體表演，而所用舞蹈《渾脫》、樂曲《蘇幕遮》卻保留下來。從此西域潑寒胡舞便在中原大地上消失了。這說明華夏民族在吸收其他民族的文化時，又歷來是重視精品、淘汰次品，取其精華、去其糟粕的。由此唐代文化才能那樣博大精深、輝煌燦爛；華夏樂舞才能如此豐富多彩、瑰麗多姿。

[1] 王克芬：《歌頌女皇的唐代宮廷燕樂》，《武則天與洛陽》，三秦出版社 1988 年版。

[2] 李德華編著，段鋸主編：《新疆與內地關係史》，新疆人民出版社 1992 年版，第 206 頁。

[3] 周偉洲：《西北民族與光輝燦爛的唐代文化》，《西北歷史研究》，西北大學出版社 1991 年版。

羌姆藝術的含義、起源和流派辨析[1]

趙樹軍[2]

一、羌姆含義

羌姆是一門藝術，更確切地說，是一門宗教藝術。一方面，從表演形式來看，它包含了舞蹈、音樂、服飾、面具等藝術要素，具有藝術欣賞性；另一方面，從它傳達的內容來看，它是藏傳佛教密宗的一種修供儀軌（寺院僧眾也用金剛舞來稱呼這種儀式表演），又具有宗教的性質。因此，它既有宗教的特點，又有藝術的特點。不僅要研究它的外在表演形式，而且更應追究其目的性所在，它既是對臨終、已死之人的中陰救度，也是對活著的人的一種達到去污化濁、澄明境界的精神指引。

羌姆，對於藏地的人而言，早已約定俗成，即是指寺院儀式舞蹈。當然，具體聯繫到不同時代、民族、地域等情形，對羌姆的稱謂不盡相同。比如，蒙古語元代稱之爲「查瑪」，到了明代又稱之爲「步叱」。到後來，又寫成「跳步紮」，專指北京黃教寺廟蒙古喇嘛戴面具跳神。而在雲南納西，稱之爲「麻聰」「撥聰」，「麻、撥」意即面具，「聰」爲舞蹈，合起來即跳面具舞。清代乾隆年間則有「打鬼」一說，到了民國，多以「跳神」來表達羌姆供讚神佛和驅除魔障的意旨。對於羌姆的說法，儘管莫衷一是，但還是可以選擇一個較爲完整的定義方式的，這就是來自丹增次仁先生的定義：「『羌姆』（vcham）即跳或舞的意思。它是藏傳佛教各派僧眾在自己寺院范圍內表演的。其儀式隆重、場面壯觀、氣勢宏大的誦經、音樂、舞蹈三位一體的宗教樂舞藝術。」[3]

二、羌姆起源

關於羌姆的起源，可謂仁者見仁智者見智。有人認爲，它源於藏地苯教，也有人認爲，它源於印度的佛教，等等。第二種看法更接近真實。羌姆源於印度佛教，但這並不排斥對藏地原有苯教及其它因素的吸納。這就是說，在羌姆藝術中，既包含了印度佛教的影響，也包含了藏族苯教、藏族民間藝術、漢地文化等因素在內。正如郭淨在《論西藏寺院神舞「羌姆」的起源》一文中所說，羌姆體現了一種多元文化。比如，羌姆中的閻魔、瑪哈噶拉即大黑天、吉祥天女、阿茲勒等源自印度。護法神的道具，如金剛杵、三叉戟、金剛橛等，最早也源於印度。而與此同時，苯教的骷髏、牦牛等神也被吸收到羌姆中。苯教中的戴面具而舞、擊鼓而舞的形式，以及這種面具舞蹈中的某些動物也被吸收到羌姆中，如獅虎相鬥、鹿舞、禽鳥等擬獸假面舞、梗舞、空行舞、阿雜熱舞等，成爲「最具西藏風格的部分」[4]。羌姆多元文化的特點的形成，也和開創者蓮花生的明智之舉不無關係。他是在同苯教鬥爭中創造了金剛舞。儘管是以印度密宗金剛舞爲基礎，但是對於苯教及其它因素，也並非一味排擠打壓，而是採取了積極吸納的態度。這樣既利於對苯教諸神的降伏，又有利於金剛舞影響的傳播和擴大。其結果就是金剛舞在藏地得以生根發芽、發展壯大，佛教最終戰勝了苯教，佔據了藏地的統治地位。再者，佛教密宗金剛舞的修供儀式的倡導，也正好迎合了吐蕃王赤松德讚的需求。他

[1] 本文選自《紅河學院學報》2015 年 6 月第 13 卷第 3 期，第 84—87 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：趙樹軍（1969—），男，河北人，講師，博士，研究方向：藝術美學。

[3] 丹增次仁：《西藏民舞品種展示（二）》，《西藏藝術研究》，1992 年第 2 期。

[4] 郭淨：《心靈的面具——藏密儀式表演的實地考察》，上海：三聯書店，1998 年版，第 40 頁。

希望通過揚佛抑苯，將依賴苯教、威脅自己政權的貴族統治者，趕下台去。佛教金剛舞正是在諸種因素的合力作用下，得以在西藏形成、傳播開來。

那麼，羌姆是如何出現的呢？它是適應密宗成長的需要而產生的。金剛舞密宗儀軌源自印度密教。密教大約在西元 7 世紀中葉在印度自成體系，8 世紀初繁盛開來，分成了金剛乘、時輪乘兩個支派。其中，金剛乘一支，後來便由蓮花生傳至西藏。在此之前，佛教於 7 世紀前期就曾從印、漢兩地大規模傳入吐蕃，但都未形成完整的系統性。蓮花生則將這種情形徹底改變，他是真正實現將佛教乃至密教完整體系引入西藏的第一人。西元 751 年，蓮花生由尼泊爾進入西藏，與赤松德讚、靜命大師，實現了「師君三尊」的密切合作，創建了西藏第一座佛、法、僧三寶俱全的寺院——桑耶寺（bsamyas）。據說，由靜命大師親自任主持「堪布」，剃度 7 名貴族青年爲僧，即有名的「七覺士」，後來又有 300 多人出家，形成了西藏最早的僧伽組織，其中一部分人還師從蓮花生，修習密教、熟悉了金剛乘儀軌。這樣，一方面，桑耶寺的建立爲金剛舞的表演提供了場地可能，另一方面，通過傳經度人、修習金剛儀軌，也準備了能表演金剛舞的演員。與此同時，大批佛典尤其是密乘經續被譯爲藏文，這就爲金剛舞的產生提供了教理基礎。更重要的一點，金剛舞的出現也是蓮花生進行佛、苯鬥爭的需要。蓮花生爲了降伏苯教神魔，專門編創了金剛舞。它在鬥爭中顯示了強大的生命力，成爲制敵法寶。

與大乘顯宗相比，金剛乘更關注儀式和表演，對以往大乘顯宗經院化的框架是一種突破：過去傾向於抽像、深奧的禪定思維，現在更關注通俗、形象可見的祭祀儀式。通俗的祭祀儀式，可以包括一切藝術形式，如繪畫、音樂、舞蹈、戲劇等。這不能不說是一種進步。通過藝術形式上的變化，在傳遞嚴肅的佛經義理的同時，能夠給人以美感、娛樂享受，更容易爲人們所理解和接受。當然，儀式和表演的目的本身卻不僅僅止於娛樂觀眾。從中，我們還可以進一步發現，儀式和表演的地位、作用發生了改變，從前，它們衹是引領修道者入道的手段，「然而現在儀式的本身成了『道』，而且取代了契經；教義理論必須用一種摸得著的形式表現出來，不是單純心靈上的理解」。在這一過程中，表演和修行已經融爲一體，表演即修行，修行即表演，「跳舞象徵修行，唱歌象徵唸咒語」。[1]

金剛舞作爲印度金剛乘修供儀軌中的一個重要項目，修行者在上師的引導下，以「金剛歌」等真言咒語爲口密，以「金剛舞」等體態語言爲身密，以內心觀想爲意密，身口意三密相應，獲得加持力。這是印度版的金剛舞。後來，蓮花生到了西藏以後，根據實際的需要，對此版金剛舞進行了適當地改編，生成西藏最早的佛教儀式舞蹈。據《蓮花遺教》稱：是蓮花生「第一個將舞蹈形式用來表演降魔伏怪的故事」。《五部遺教》云：在建桑耶寺的時候，「蓮花生大師爲調伏惡鬼爲所行軌儀中率先運用了一種舞蹈」。《土觀宗派源流》記載：蓮花生「來藏後收伏惡毒天魔，虛空之中，作金剛步，加持地基，修建桑耶寺永固天成大寺」。《西藏王臣記》亦說：「蓮花生大師降伏了一切八部鬼神，令他們立下了誓言，製定諸神所喜的祭祀物品，又說出了鎮伏凶神的歌詞，在虛空中作金剛舞。」

據《蓮花生大師本生傳》，在西藏，金剛舞鎮邪儀軌的三個步驟是：第一，在海寶日（即海波山）頂上設立曼荼羅（壇場），供奉蓮花生的本尊馬頭明王；第二，以梵咒「唅」字起頭，念誦真言，對吐蕃神鬼發出警告；第三，在空中跳金剛舞，降伏鬼魅。此即身（舞蹈）、語（咒）、意（觀想本尊）三密加持，完全符合金剛乘的教義。

[1] 渥德爾：《印度佛教史》，北京：北京商務印書館，第 464 頁。

三、羌姆流派

藏傳佛教的發展可以分爲前後兩個時期，即「前弘期」和「後弘期」。「前弘期」，從 7 世紀中葉松贊干布在位算起，至藏王朗達瑪於西元 841 年廢除佛教爲止，時間達二百年之久。這一階段，是佛教在藏地紮根、藏傳佛教逐漸形成的時期。最早的藏傳佛教寧瑪派就產生於這一時期。「後弘期」，則是從西元 10 世紀後半期開始，直到 15 世紀最大的藏傳佛教格魯派創立，近 5 個世紀。在朗達瑪禁佛運動以及近百年的「滅法時代」打壓、沉寂之後，佛教死灰復燃，從多康（今青海一帶）和阿里兩地又重新傳入衛藏，在西藏開始了第二個階段的新發展。在這個階段，佛教各宗派以金剛舞爲基礎，根據自身特點，對羌姆、教理儀軌加以改編，適當地融入了本土化成分，形成各具特點的藏傳佛教羌姆儀軌。這樣就使得佛教以一種折中的、靈活的、可接受的方式在藏地徹底生根發芽。與此同時，也就產生了不同時空條件下，由不同神靈、不同服飾、不同道具組合，按照不同程序構造出來的五彩繽紛、異彩紛呈的各色羌姆藝術。這一時期，主要的羌姆派別，除了前弘期的寧瑪派外，還有，1073 年，昆・貢卻傑布創建的薩迦派，1121 年，克朱窮布南覺創建的香巴噶舉派，密勒日巴的弟子達波拉傑創建的達波噶舉派，1409 年，宗喀巴大師創建的格魯派，等等。此外還有，像希解派、覺域派、夏魯派、覺囊派等小教派，就不再贅述了。

㈠寧瑪派

寧瑪派，又稱古派或舊宗派，主要原因是其教法儀軌源自「前弘期」的蓮花生大師，以區別於仁欽桑布所譯的新派密教。也就是說，寧瑪派在藏傳佛教中，從歷史淵源上說，是最悠久的一派。但是，在「前弘期」，密教並無新舊之分，取名寧瑪（即古舊之意），是後人爲了更好地區分它的來源而命名的。也就是說，它的名字是較晚才出現的。實際上，寧瑪派作爲一個真正獨立的宗派，它的形成是在「後弘期」。而在藏傳佛教「後弘期」的初級階段，對寧瑪派的形成起了關鍵性作用的有「三素爾」：大素爾・釋迦炯乃、素穹・喜饒札巴和卓浦巴・釋迦僧格。他們「父子三代系統地整理了寧瑪派經典，並建立了鄔巴隴寺，從此寧瑪派形成爲一個教派。」[1]此外，寧瑪派還有一個名字，「紅教」或「紅帽教」，這主要是因爲寧瑪派僧侶頭戴紅色僧帽所致。寧瑪派的主要羌姆舞蹈有「次久」「普珠」「噶結」等。下面我們重點分析一下，羌姆「次久」的由來。

寧瑪派自稱源自蓮花生金剛舞，於是有許多伏藏大師將蓮花生所藏經書掘出，在此基礎上，加以改編、修訂，創造出新的羌姆儀軌來，進而推動了羌姆的本土化進程，使得羌姆進一步走向規範化。其中，比較有名的一位，就是古魯曲旺。古魯曲旺全名古魯曲傑旺秋，著名的伏藏大師。據說，他從山洞中掘出《上密集壇城儀軌》經書，後在桑耶寺金剛舞的基礎上，編創了新的假面神舞「蓮花生八名號」。劇中的主角是蓮花生的八個化身，他們彼此互不相識，各自獨立、輪流出場表演，最後才圍繞蓮花生雕像舞蹈，以顯示諸化身合爲一體。同時伴之以鼓樂誦經，以表達對大師的敬意。後來，他又在八化身之前增加了新的內容，如諸本尊、護法神及其隨從的舞蹈，規定了經文和每段的曲調，又配備了各種樂器，融合文學、音樂、舞蹈等諸種藝術因素於一體，形成全方位、多層次、富於立體感的完美盛大的羌姆儀典《次久》。次久，即十日，是紀念蓮花生的日子。據說，每當這一天，蓮花生會乘著彩虹而返。人們便在這一天，早早地起來，迎接蓮花生的降臨。此後，寧瑪派加入了薩迦派的元素。寧瑪派次久羌姆同薩迦派多德羌姆合二爲一（先後相續的方式），每年舉辦兩次，一次是元月 10 日至 11 日（10 日爲次久，11 日爲多德），稱作《次久及相屬的多德羌姆》，

[1] 丁漢儒等：《藏傳佛教源流及社會影響》，北京：北京民族出版社 1991 年版，第 60 頁。

另一次，是 5 月 16 日至 18 日（16 日爲次久，17 日爲多德，18 日爲大王巡街），稱作《多德及相屬的次久羌姆》，二者你中有我，我中有你。桑耶寺「次久」羌姆爲各寧瑪派寺院所接受。但是，桑耶寺也因混雜了薩迦派的教法，於 17、18 世紀，失去了根本道場的地位，爲多吉紮寺、敏珠林寺所取代。

「噶結」，即八大法行，旨在表現與該派八部密乘經典相聯繫的八種神靈，包括出世間五部和世間三部，前者爲修行得道的本尊，如文殊（身）、蓮花（語）、真實（意）、甘露（功）、金剛橛（業），後者爲蓮花生降伏後判爲三部，衛護佛法的藏地鬼神，包括差遣非人、猛咒詛詈、供讚世神。

㈡薩迦派

由昆・貢卻傑布創立。他自稱是吐蕃時期昆氏家族成員，曾師從卓彌・釋迦益西學習「道果法」這一新密法。因薩迦寺牆上刷紅、白、藍三種顏色，又稱「花教」。13 世紀，薩迦派首領薩班・貢噶堅讚、後來的八思巴等，都主張與蒙古聯合，薩家受到元朝冊封，西藏劃歸元朝，西藏正式成爲中國的版圖。元末明初，薩迦派的法王權被噶舉派奪取，其勢力逐漸衰弱。薩迦派羌姆據傳也是源自蓮花生金剛舞。據傳昆・魯依旺布是昆氏家族成員，蓮花生所收的第一批七大弟子之一，受蓮花生「金剛橛」密法修行儀軌真傳，成爲薩迦派羌姆儀軌的源頭。金剛橛原是一種降魔法器，後演變爲佛教的本尊神。《金剛橛》超越了其它羌姆，逐漸上升爲薩迦派羌姆法舞的主流位置。14 世紀初，薩迦昆氏家族發生分裂，形成「細脫拉章」「拉康拉章」「仁欽崗拉章」「都卻拉章」四個拉章并列共存的局面。前三個拉章，先後逐次衰亡，只剩下第四個「都卻拉章」，也一分爲二，即「平措頗章」和「卓瑪頗章」。他們各自確立了自己的護法神：前者爲「瑪索爾瑪」，後者爲「孜瑪熱」。他們分別擔任各自羌姆主角。16 世紀時，俄強阿旺貢噶仁青對薩迦派羌姆進行了整頓和進一步規範，改編設立了羌姆儀典「七月普珠」和「冬季大法會」。「普珠」與薩迦派的金剛橛一脈相承，加入了「道果法」義理等內容。「冬季大法會」於藏曆 11 月 23 至 29 日舉行，羌姆的內容是以喜金剛爲主神的驅邪送祟大型宗教舞蹈，場面宏大。

此外，值得一提的是薩迦五祖，即貢噶寧布、索南孜摩、紮巴堅讚、貢噶堅讚、八巴思，對薩迦派的發展做出了重要貢獻。

㈢噶舉派

噶舉派，從字面意義來看「噶」爲佛語，「舉」爲傳承，「噶舉」合起來就是「語傳」之意。與噶舉派注重密法修煉、口耳相傳是脗合的。噶舉派又稱「白教」，是因爲瑪爾巴、密勒日巴、林熱巴等人穿著白衣修行的緣故。噶舉派形成於藏傳佛教「後弘期」內，約西元 11 世紀後半葉，在藏傳佛教中，是支系最多的一個宗派。該派均爲瑪爾巴和密勒日巴傳承。噶舉派可分爲兩大系統：一是瑪爾巴傳下來的達波噶舉，另一個是瓊波傳下來的香巴噶舉。香巴噶舉派後來衰落了。而達波噶舉分成了四大支八小支。噶舉派的創始人瑪爾巴向密勒日巴傳授實踐之法，後又由密勒日巴傳於達波拉傑，從而產生了達波噶舉派。達波拉傑有四個有名的弟子，其中都松欽巴是噶瑪噶舉的創始人。而噶瑪噶舉派是第一個採取活佛轉世的宗派，該派中幾個活佛轉世系統中，最著名的是黑帽系和紅帽系。帕木竹巴創立了帕竹噶舉派。帕木竹巴的弟子又分成了八個支系，即止貢噶舉、達壟噶舉、主巴噶舉、雅桑噶舉、卓浦噶舉、秀賽噶舉、耶巴噶舉和瑪倉噶舉。達瑪旺久，即拔絨瓦，創立了拔絨噶舉。向蔡巴・尊珠札創立蔡巴噶舉派。這樣，噶瑪噶舉派、帕竹噶舉派、拔絨噶舉派和蔡巴噶舉派，構成達波噶舉派的四大分支，其中帕竹噶舉派又分成八個小分支。如下圖：

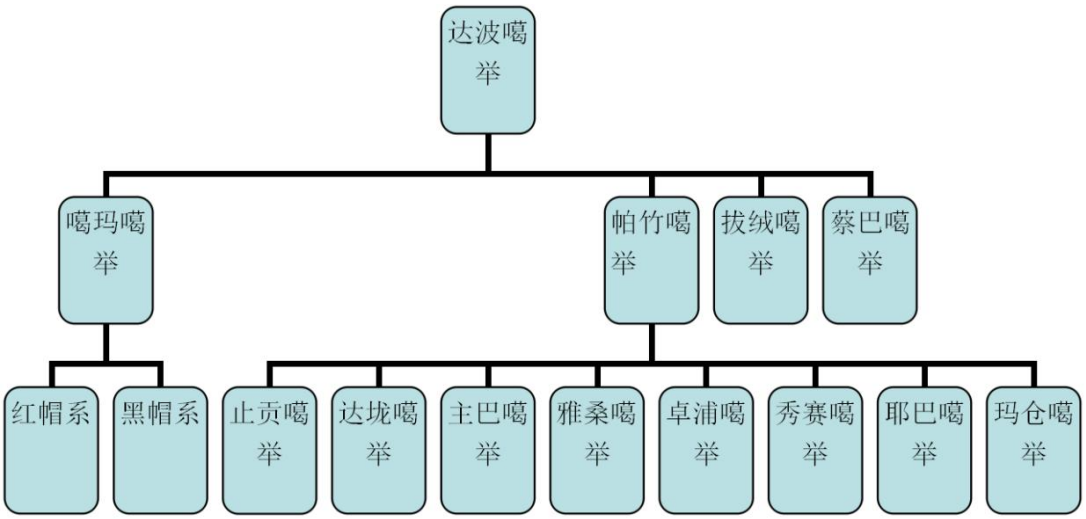


圖 1 達波噶舉分支圖

㈣格魯派

格魯派是藏傳佛教中最晚形成的一個重要宗派。創始人是宗喀巴·洛桑札巴。因修行僧人身著黃色衣服，又稱黃教。從 17 世紀，格魯派開始執掌西藏政權，迄今爲止，仍然是西藏最大佛教派別。

宗喀巴博采眾長，廣泛學習顯密各宗教法。於 1402 年在阿底峽尊者《菩提道炬論》的基礎上，完成《菩提道次第廣論》，又於 1406 年，完成《密宗道次第廣論》。這意味著他的佛教思想體系已經構建完成。1409 年，宗喀巴大師建甘丹寺。格魯派至此正式形成。1416 年，他的弟子降央曲傑建哲蚌寺，1418 年，強欽曲傑建色拉寺。甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺成爲格魯派的三大道場。

儘管甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺爲格魯派三大道場，但是卻沒有羌姆組織和表演活動。究其原因，可能是黃教對顯宗、密宗加以嚴格區分所致。早在格魯派創建之初，宗喀巴就製定了先顯後密的修行原則，顯宗教法爲三大道場首要任務，衹有修煉顯宗達到一定境界的少數人，才可以繼續修習密宗。以表現密宗教義的羌姆，自然不適合在三大道場表演。但這並不等於說，格魯派就沒有羌姆儀軌表演活動。像甘肅拉卜楞寺、青海塔爾寺和日喀則紮什倫布寺都有熱鬧的羌姆表演。小的寺院，如布達拉宮朗傑僧院，其最盛大的羌姆儀式，是以每年藏曆 12 月 29 日爲中心的「朗傑廿九多瑪」。該儀式的護法神是格魯派無上密乘本尊大威德金剛。從 9 月 9 日開始誦經，經過排練，一直到 12 月 22 日羌姆儀式正式開始。最初的幾天內，不對外公開，由羌姆主角單獨表演，直到最後一天，即 29 日，表演儀式移到廣場，才允許拉薩市民觀看。表演的主要內容是閻王（大威德金剛的化身）超度「靈噶」，爲眾鬼神施食。

關於格魯派羌姆的歷史淵源，衹是收集到幾個時間點的證據：1645 年，四世班禪羅桑卻吉堅讚在紮什倫布寺密宗院創辦藏曆臘月廿九的「古多」儀式，「成爲黃教羌姆之始。」[1]。1846 年藏曆 8 月，七世班禪丹白尼瑪親自帶僧眾排練、出演羌姆，稱爲「西莫欽波羌姆」。八世班禪將表演由一天延長至三天。九世班禪則將整個羌姆的節奏加快了一倍，還特製了樂器，以及華麗舞服，使整個舞場煥然一新。1982 年，在十世班禪確吉傑讚的主持下，西莫欽波節又得以重新恢復。

[1] 郭淨：《心靈的面具——藏密儀式表演的實地考察》，上海三聯書店 1998 年版，第 71 頁。

濕婆舞神論[1]

黎蕾[2]

在古代印度、西域與中亞地區宗教文化中，再沒有比濕婆更爲出名的舞蹈神了，即便是如今，我們仍能在南亞、中亞、東南亞與東亞諸國古典樂典樂舞中尋覓到濕婆舞神那神奇、譎秘的身姿。過去，我國文化學術界中對濕婆的研究多局限於宗教、民俗、美術、雕塑等領域，實際上，濕婆更屬於舞蹈界，中國乃至東方古典樂舞同仁，理應加緊對神秘的濕婆舞神全面而系統的審視與探究。

一、濕婆舞神與印度樂舞

論及濕婆舞神，不能不涉及印度史詩，即古代印度兩大英雄史詩：《摩訶婆羅多》與《曼摩衍那》。因爲在這兩部史詩中反覆出現主宰印度天地萬物的三大主神：毗濕奴神、梵天神與濕婆神。

毗濕奴，梵文 Visnu 的音譯，又作「毗搜紐」「毗瑟怒」「韋紐」等，意譯「遍入天」或「遍淨」。謂皮膚深藍，有四隻手，分別拿著法螺、輪寶、僊仗與蓮花，躺在巨蛇身上，在海上漂浮，肚臍上長有一朵蓮花，上坐梵天。他的妻子是美麗的吉祥天女，坐騎爲金翅鳥迦樓羅。毗濕奴既有保護能力，又能創造與降魔，故人稱爲「救世者」或「太陽神」。

梵天，梵文 Branmā的音譯，音譯「婆羅賀摩」，亦稱「大梵天」。據《摩奴法典》載，梵天出自梵卵，將卵殼分成兩半後，創造了天和地，以及十個生主，故人們稱他爲「原人」或「創造之神」。梵天通常坐在天鵝拉車的蓮花座上，有四個頭，四隻手，分別拿著吠陀經典、蓮花、匙子、念珠或缽。他的妻子是《摩訶婆羅多》所載的「辯才天女」娑羅室伐底。

濕婆，梵文 Siva 的音譯，相傳由「吠陀」中樓陀羅神發展而成，他有極大的降魔能力，額上第三隻眼的神火能燒燬一切，曾把妖魔的三座城和愛神燒成灰燼，在印度稱他既能「毀滅」又能「再生」，譽其爲毀滅之神、苦行之神與舞蹈之神。

據說濕婆的技藝本事均由梵天所傳，可「青出於藍而勝於藍」，其形像有五個頭，三隻眼，四隻手，手中分別拿著三股叉、神螺、水罐與鼓，終年在喜馬拉雅山上修苦行，人稱大自在天。妻子是雪山神女，兒子是象頭神塞建陀。濕婆擅長於跳舞，創造有剛與柔兩類舞蹈，並能熟練地表演其中一百零八種，故被後人稱爲「舞王」或「舞神」。

正如美術史學家王鏞在《濕婆諸相》一文中所介紹與描繪：

「濕婆，意爲『吉祥、恩惠、安寧』，濕婆是印度教的宇宙大神之一。濕婆是一個性格自相矛盾的複合神，他既是毀滅之神，又是生殖之神；既是破壞之神，又是創造之神；既是男根之神，又是瑜伽之神；既是苦行之神，又是舞蹈之神。」

成立於古印度笈多王朝的濕婆教，爲印度教三大派之一，主要崇拜毀滅與創造之神濕婆。該教派認爲自

---

[1] 本文選自《北京舞蹈學院學報》1999 年第 2 期，第 52—55 頁，第 19 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：黎蕾，山西省臨汾市山西師範大學戲曲文物研究所副教授。（引者注）

我脫離物質世界束縛之後，方能達到類似於主濕婆的原生狀態，爲獲得解脫其信徒要苦行、坐禪、唸咒、唱歌、跳舞、哄笑、塗炭甚至模仿牛叫，爲此佛典亦稱濕婆教爲「塗炭外道」。在歷史上，印度濕婆教有許多分支，最有代表性的有三相神濕婆教派、林伽濕婆教派與濕婆悉檀多派，它們都是以解脫靈魂張揚原始生命力爲宗旨。

自古迄今，印度民間篤信崇拜濕婆舞蹈神，每年春季的「濕婆之夜節」，各地濕婆廟都雲集著來自遠近前來朝拜的濕婆教信徒。他們白天在「聖河」中沐浴，然後聚首廣場頂禮膜拜濕婆神；入夜，則圍繞著廟宇外的篝火四週，通宵不眠，一邊誦經祈禱，一邊唱讚聖歌，一邊巡禮舞蹈。

印度濕婆教廟宇爲了履行日常宗教禮俗儀式與應酬名目繁多的節慶樂舞活動，平素要選擇與豢養許多被稱爲「提婆達西」的神奴舞女，特別是在盛大的「濕婆之夜節」之際，慫恿著她們在善男信女前拋頭露面，以及與四面八方而來的民間歌舞高手比試舞蹈藝技。

每年秋季舉行的全面性「女神節」據說與濕婆神也有關係。在爲期長達八天的節慶中，被稱爲「庫馬利」的女神頭戴金銀華冠和首飾，乘古代木輪大車出外巡遊，人們不分高低貴賤都要在樂曲聲與歡呼聲中致禮敬拜，尾隨著神車的是眾多載歌載舞、表演節目的歌手舞女。

據婆羅牟尼《舞論》與民間傳說，濕婆神創造了印度兩大古典樂舞，其中有充滿威嚴與力量的「蕩得舞」，亦稱剛舞或健舞，還有溫文爾雅的「拉賽舞」，亦稱柔舞或軟舞，另外還創造了四大民間舞蹈流派，即婆羅多舞、卡塔卡利舞、卡塔克舞與曼尼普利舞。

歷史最爲悠久的婆羅多舞，其舞蹈內容主要是頌讚濕婆、毗濕奴與黑天諸大神，因爲限制在神像前表演，而有人稱其爲「神之侍女舞」。婆羅多舞共分爲六段程式，即佩戴宗教意味的裝飾品，靜穆祈禱後，先跳一段奉獻舞蹈「阿拉裡普」，然後繞場散花，燃燭、焚香，再相繼跳起富有抒情性的「賈提斯瓦拉姆」「帕達姆」與「沙達姆」舞段，最後是表演額首膜拜，莊重肅穆的宗教禮儀舞「瓦爾納姆」，接著如夢如幻地跳起「提拉納」舞段飄飄欲僊，步入天國。

舞蹈與啞劇相結合，用以表現印度大史詩中的神話故事的卡塔卡利舞，演員根據舞蹈情節需要佩戴造型怪誕的面具，或用米粉與色彩製成的各種臉譜，兩人演雙簧式地配合表演，一人在最後隨著音樂節奏朗誦，所用語言爲梵語化的馬拉雅拉姆語。台前演員通過程式化的四肢與五官，特別是手與眼的姿態與表情，來詮釋詩詞格律，內容古老典雅，情趣盎然。

卡塔克舞以舞蹈的形式來講述黑天神與牧女拉達相識戀愛的神話故事。印度史詩《羅摩衍那》中曾記載著羅摩兩個兒子拉奧與庫釋開始被誤解，後來因表演卡塔克舞，講述身世經歷，方被生父承認之事，可見此舞由來已久。卡塔克舞主要特點是舞者腳踝係有大量鈴鐺，隨鼓樂舞蹈旋轉，清脆悅耳，氣氛熱烈。

曼尼普利舞起源於一個美麗的傳說，說的是遠古時期濕婆神與雪山女神帕爾瓦蒂在曼尼普利山巒中發現一座神奇的湖泊，濕婆神舞興大發，即刻用三叉戟劈山排水把此地變成一座大舞台，夫妻倆在此編排了人類第一個舞蹈，先是稱爲「拉依・哈羅巴舞」，後來冠以地名爲「曼尼普利舞」，流傳於世的有四種形式：一種專由小男孩表演，另外三種專供熱戀中的未婚男女青年舞蹈，其名稱分別是「萊赫洛瓦舞」「塔巴爾・金格比舞」與「拉斯里拉舞」。

羅雄岩先生在《生命的律動》一書中論述「宗教的傳播，總是把教義通俗化，融會於群眾喜聞樂見的民

間藝術之中，並按照宗教的要求給予加工、規範，使它更爲完美。」他還說：「舞蹈是流動的雕塑，一個舞姿就是一尊優雅的玉雕；舞蹈是凝固的音樂，一個舞姿就是一曲優美的旋律。舞蹈是人的生命躍動的展現。」（河北少年兒童出版社，1995 年 12 月版）「印度舞神濕婆」按照宗教的要求所創造的印度古典與民間舞，即是「更加完美」的「流動的雕塑」與「凝固的音樂」，即爲最生動最有活力的「人的生命躍動的展現」。

二、濕婆舞神與東方樂舞

在歷史上，濕婆舞神之所以能被東方諸國舞蹈界所承認、接受並頂禮膜拜，不能不歸功於印度佛教的輸出，以及東西方經濟、文化、藝術的相互交流。

傳說早在漢武帝時，中原王朝遣員在祭祀匈奴休屠王時「得其金人之神，置之甘泉宮。金人皆長丈餘，其祭不用牛羊，唯燒香禮拜。」（梁・劉孝標註《世說新語・文學》）有人說文中「金人之神」即指印度所傳金製佛像。史書記載佛教的輸入爲東漢初年，於印度貴霜王朝迦膩色伽王時期「昔漢哀帝元壽元年（西元前 2 年），博士弟子景盧受大月氏王使伊孝口授《浮屠經》」（《三國誌・魏志・東夷傳》）。送文中「浮屠」指佛塔，《浮屠經》即佛經。兩漢時期，印度佛教借道西域諸國，沿著「絲綢之路」國際大通道而傳入中國及鄰國，同時依此爲文化載體而輸入印度古典樂舞，特別是健舞與軟舞。

據唐・段安節《樂府雜錄》「舞工」條目記載：「舞者，樂之容也……即有健舞、軟舞、字舞、花舞、馬舞。健舞曲有《稜大》《阿連》《柘枝》《劍器》《胡旋》《胡騰》，軟舞曲有《涼州》《綠腰》《蘇和香》《屈柘》《團圓旋》《甘州》等。」其中與印度濕婆舞蹈神所創造舞蹈風格甚爲相近的如《柘枝》《胡旋》《胡騰》《屈柘》等，另外還有《蘇幕遮》《霓裳羽衣舞》《菩薩蠻隊舞》《十六天魔舞》等。

源自中亞昭武九姓國之石國的柘枝舞，染有濃重的胡風與印度古典舞色彩，唐・劉禹錫《觀舞柘枝》詩云：「胡服何葳蕤，僪僪登綺墀，神飆獵紅蕖，龍燭映金枝。」唐・白居易《柘枝妓》詩云：「紅蠟燭移桃葉起，紫羅衫動柘枝來。帶垂鈿胯花腰重，帽轉金鈴雪面回。」言及柘枝女身著胡服，飄然登場，甚注重優美的腰身與搖動金鈴、飛快旋轉等舞姿。

出自中亞康國的「胡旋舞」更是以急劇快速的旋轉動作而蜚聲東方諸國。白居易《胡旋女》詩云：「胡旋女，出康居……絃歌一聲雙袖舉，迴雪飄颻轉蓬舞。左旋右轉不知疲，千匝萬周無已時。」唐天寶年間，此舞盛行中原，長安人人學旋轉，舞胡旋竟成爲一時風尚。

「胡騰舞」出自中亞石國。唐・劉言史《王中丞宅夜觀舞胡騰》詩云：「石國胡兒人見少，蹲舞尊前急如鳥……跳身轉轂寶帶鳴，弄腳繽紛錦靴轉！」從詩中所知此舞也強調旋轉，但更以跳躍騰踏見長。

「屈柘」亦爲「龜茲」，係指西域龜茲國樂舞。唐玄奘《大唐西域記》稱此國「管弦會樂，特善諸國」。其傳統舞蹈頗類印度。尤其引人注目的是宋・陳暘《樂書》中描述的「衣帽施金鈴，抃轉有聲」之藝術特點。

印度、中亞與西域諸國盛行的「蘇幕遮舞」，亦稱爲「乞寒潑胡戲」或「渾脫舞」，據《西陽雜俎》記載，表演者要「並服狗頭猴面」「或作獸面，或像鬼神，假作種種面目形狀」。其藝術形式爲「鼓舞乞寒，以水交潑爲樂」，以「此法攘魘驅趕羅剎惡鬼啖人民災也」。其祭祀禮儀活動頗相似於印度「濕婆之夜節」樂舞慶典。

唐代最值得炫耀的大型宮廷樂舞《霓裳羽衣舞》，實爲「西涼府都督楊敬述進」的印度《婆羅門舞曲》

改編而成。（宋・王灼《碧雞漫誌》）白居易《法曲美列聖正華聲也》詩云「法曲法曲舞《霓裳》……法曲法曲合夷歌」亦證實「霓裳羽衣舞」與胡夷樂舞有千絲萬縷的聯繫。

唐宋時期爲驃國女蠻國所獻的「菩薩蠻隊舞」，據唐・蘇鶚《杜陽雜編》所述，舞者均「危髻金冠，瓔珞被體」，所表演舞蹈「其曲多佛曲」。流行於宋元的「十六天魔舞」，其舞蹈者服飾打扮亦類同「首垂發數辮，戴象牙佛冠，身被瓔珞」（《元史・順帝本紀》）。元・張翥《宮中舞隊歌詞》描述：「十六天魔女，分行錦繡圍，千花織布障，百寶貼僊衣。迴雪紛難定，行云不肯歸，舞心跳轉急，一一欲空飛。」其舞姿追求「迴雪」「跳轉」與「空飛」藝術效果，這與印度濕婆舞蹈神倡導的張揚原始生命力，超脫靈魂與現實，特別強調舞蹈的旋轉、騰躍姿態的藝術風格一脈相通。

據於平先生在《中國舞蹈史的當代建構》一文中論述：「民族舞蹈歷史發生時的主體需求，實質上就是舞蹈存在不能離開的民族意識。我們還想指出，民族舞蹈歷史發生時的客體結構，最初多與人體自然動態相關聯，而人體自然動態其實又是在人體動態中自然沉積著的民族文化。」（《舞蹈學研究》，中國文聯出版公司 1991 年 10 月出版）東方諸國諸民族在歷史上因爲與印度民族舞蹈文化有著相類似的「主體需求」與「客體結構」，在相互發生文化交流過程中，也自然通過自己的「民族意識」來有機地吸收與接納對方適用的「人體動態」信息，而從舞蹈再度完成「自然沉積著的民族文化」的嬗變。對此我們可以從印度佛國樂舞神飛天的東方化與中國化來對此理論得以印證。

飛天是佛國世界裡具有特殊職能的「天人」，是指一切能經天飛翔、能歌善舞的藝術神靈。最有代表性的爲佛陀八部侍從中的乾闥婆與緊那羅。乾闥婆，原來是婆羅門教的群神之一，意譯爲天歌神。因爲他渾身散發香氣，又稱爲「香音神」。緊那羅，爲印度古代神話中的神祇，意譯爲「天樂神」。釋慧琳《音義》中說她「有微妙音響，能作歌舞」，故名「音樂天也」。據說，乾闥婆與緊那羅原來是一對恩愛戀人，同在極樂世界彈琴說愛，歌唱舞蹈，娛樂於神。我們無論在印度阿旃陀石窟寺、新疆龜茲石窟、敦煌莫高窟、山西大同雲岡石窟的樂舞壁畫與雕塑中都能窺視到他們依偎親昵、綽約多姿的舞姿。

然而此對蛻變於濕婆舞蹈神的飛天自輸入中國西域與中原後，逐漸地與華夏民族所創造的羽人形象融合爲一體，原來的赤身裸體披上了舒捲的飄帶，原有的 S 形（俗稱三道彎）舞姿漸成爲流線形，特別是原在地上旋轉騰跳，慢慢飄指於天宇，並且身體的飛翔感與傾斜幅度不斷增大。其藝術姿態與風韻如李白詩中所述：「素手把芙蓉，虛步躡太清，霓裳曳廣帶，飄拂升天行。」

我們今天所看到的東方諸國如泰國、緬甸、老撾、馬來西亞、印度尼西亞、朝鮮、韓國、日本等，以及我國西南與沿海地區諸族，如傣族、水族、黎族、畲族、壯族等國等民族的宗教與民族舞蹈雖然不少處受濕婆舞神所創造的健舞與軟舞文化影響，並與印度佛國世界的樂舞神飛天藝術風格相交融，但是在嚴格意義上講，並非印度樂舞文化的照搬，而是在本體文化的基礎上有機吸收融匯客體舞蹈文化的藝術再現。

三、結束語

正如筆者在《西域飛天絲路游》一文結語中所說：「活躍在東方世界的飛天，在人類文化史上有著極其重要的位置，有著極爲深厚的藝術內涵，她既不是希臘式天使、印度式飛天的照搬硬套，又不是我國中原羽人、神怪的移植模仿，而是經過各種文化撞擊、整合，從而演化出來的獨特的全新的藝術形象。」（《民族藝術》1990 年第 1 期）本文學術觀點與此一致，是爲結語。

印度古典舞的文化闡釋[1]

龍偲

季羨林先生認爲，「一個民族或若干民族的文化延續時間長，又沒有中斷，影響比較大，基礎比較統一而穩固，色彩比較鮮明，能形成獨立的體系，就叫做文化體系。」事實上，世界上曾一共出現過六種大文化體系——埃及文化、希臘文化、印度文化、中國文化、巴比倫文化和阿拉伯伊斯蘭文化。隨著歷史的變遷，古埃及、古巴比倫文化與古希臘文化產生了許多分支和變異——古埃及和古巴比倫文化被伊斯蘭文化取代，古希臘文化派生了拉丁和日耳曼文化等文化體系，故目前仍完整存有的是四大古老的文化體系——中國文化、印度文化、希臘文化和伊斯蘭文化。在人類所創造出的這四大文化體系中，中國和印度「各居其一，可以說佔了人類文化資源寶庫的一半。」的確如此，中國和印度兩大文明古國各自有著自己獨特的文化圈，且都對人類文明作出了巨大的貢獻。作爲另一半的印度，有著極爲獨特且厚重的文化魅力，吸引著世界各地眾多學者。

提及印度，不得不談到它令人神往的精神世界。在印度綿延的文化發展中，舞蹈藝術與宗教的發展緊密相關，它的生命長度和寬度已然超出了許多國家的舞蹈藝術。印度舞蹈作爲「離神最近」的藝術之一，在幾千年的歷史長河中，不但沒有面臨過斷裂或者瀕臨消失的危機，反而更具有一種成熟而穩重的藝術誘惑力，實則印度文化的一大幸事。

一、印度古典舞的歷史身份

印度舞蹈是印度文化中的重要組成部分，如果不將其放到印度的整個歷史文化進程中進行考察，很難對印度舞蹈的文化價值有深刻的理解。所以在理解印度舞蹈之前，還需釐清其發展衍變的歷史過程。

在追溯印度古典舞的歷史時，不得不提及的是印度最古老的文獻材料——《吠陀》，其歷史價值之於印度教徒堪比《聖經》之於基督教徒。「吠陀」一詞有廣義和狹義之分，其中廣義上的「吠陀」包括吠陀本集、梵書、森林書、奧義書、天啟經、家庭經、法經 7 類文獻，狹義上則是指《梨俱吠陀》《娑摩吠陀》《夜柔吠陀》及《阿闥婆吠陀》這四部最古老的吠陀本集。

其中，於西元前 2000 年代中葉形成的《梨俱吠陀》中就有諸多有關舞蹈的記載，其不僅記錄有舞蹈藝術的高度發展，而且首次提及了舞者的概念。

在此一時期，舞者身份在社會上佔有重要的地位，不管是在婚禮儀式還是在葬禮場面又或是宗教祭祀活動中，都需要這些「舞者」的在場。從《梨俱吠陀》的詳細記載中可以看出，舞蹈活動在早期印度社會中，不僅僅爲儀式服務，同時也是極受歡迎的娛樂活動和自我完善的一種令人渴望的手段。

《吠陀》之後，描寫印度舞蹈場面最多的古籍資料便是《羅摩衍那》和《摩訶婆羅多》兩部印度史詩。在這兩本史詩的記錄中，可以看出，此一時期的舞蹈既是一種藝術樣式，也是一種社交活動方式，同時也是一種在慶典中不可或缺的表演形式。

---

[1] 本文選自《今古文創》2020 年第 5 期，第 82—84 頁。（引者注）

緊接著就是《往世書》。在《往世書》中，有大量關於舞蹈藝術的描寫，此時的舞蹈藝術已經發展成爲令人敬仰的藝術形式之一，並且已經有獨立的發展系統，在許多宗教祭祀場合都能派上用場。

當印度舞蹈發展漸趨成熟之時，一個里程碑式的巨作《舞論》降世。可以說，《舞論》是現存的古印度最早、最全、最系統的文藝理論著作，儘管書中是以論述戲劇有關理論和實踐爲主要內容，但其中兼論了許多音樂、舞蹈方面的內容，其中還列述了一些當時通行的舞蹈法則以及美學品格，例如，其中《舞論》的作者認爲：「味產生於別情、隨情和不定的『情』的結合」。這一著作成爲當今舞蹈研究人員考究印度古典美學的範本。

當然，除了古代文獻資料的留存，還能從「地下」的材料中窺探到印度舞蹈的歷史面貌。例如，從印度出土的雕塑磚石、繪畫、書籍插圖等歷史文物和藝術作品中，都展示了舞蹈發展的歷史過程。

據記載，「迄今發現年代最早的舞蹈形象，是位於今天巴基斯坦境內的莫亨朱達羅出土的舞女雕像，設計小巧而製作講究，屬於西元前 3500 年前的史前印度河流域文明時期的作品。」從幾千年前的舞女雕像足以見得，印度舞蹈藝術的歷史之悠久。

實際上，在《舞論》流傳的幾千年中，印度的舞蹈教師和舞蹈演員一直遵循著口傳身教、一代傳一代這樣的師徒關係，通過最原始的方式傳承這份古老文化。直到今天，仍然能從這些現存的古典舞蹈中感受到其歷史的厚重。如今，印度舞蹈藝術已是異彩紛呈，據官方的分類方法，印度古典舞主要分爲八大類：婆羅多、卡塔克、奧迪西、卡塔卡利、曼尼普利、庫契普迪、莫西尼阿特姆、喬。另外還有姿態各異、紛繁複雜的印度民間舞。

二、印度古典舞的宗教背景

眾所周知，印度是一個宗教大國，紛繁的宗教文化交織出一個世俗與精神共存的神秘國度。在這樣一個縈繞著神的意志的國度之中，舞蹈自出生始便不得不受到宗教的諸多影響。且不說宗教所帶來的是積極影響還是消極影響，僅僅是其文化內涵，就足以使得印度舞蹈有著厚重的文化品格。印度舞蹈與許多神有著親密的關係，如濕婆神、克裡希納神、梵天大神等等諸神。舞蹈學家劉建先生曾談到，「作爲印度文化表徵的印度舞蹈，其精髓所在，便是以『諸神』的名義起舞。」

在南印度的一些寺廟中，一些雕塑就形象地表現了眾神將音樂舞蹈傳給人類的場景，這些場景的存在，既表達了他們的宗教背景，又解釋了爲何他們堅信世界是梵天大神跳著舞蹈創造出來的、濕婆神通過跳舞就能將世界毀滅、毗濕奴通過舞動千頭蛇保護人類等等一些神話傳說。印度教也認爲，正是這些神性的力量賦予了印度舞蹈一種深刻的特殊性。

今天，人們所熟知的印度古典舞，多是由描述性舞蹈和純舞兩種主要的形式組合而成的。其中，關於對印度教的神話傳說的敘述和對宗教觀念的輸入，都通過描述性舞段（歌詞、象徵性動作、敬神程式）來完成；而純舞段則是爲了單純的炫技，具有較高的藝術價值。

例如，奧迪西舞在表演前，舞者要敬神、敬地、敬師，在表演結束前會有一段高技術技巧的純舞段；卡塔卡利則是通過演員面部塗抹顏色的不同，敘述三種身份：神、人、魔鬼的宗教背景知識；婆羅多則是通過歌詞的吟唱、舞者形象的舞姿來表達古代印度的宗教信仰……由於宗教教義的廣度和深度都極爲繁複，於是印度舞蹈的舞姿和敘述性內容都極爲廣泛，表達方法也相當紛繁複雜。

據記載，對印度樂舞產生影響最爲深刻的宗教是印度教，其次是佛教。印度教是一個多神的宗教，印度教的宗教背景，讓舞蹈在各門類藝術中享有得天獨厚的地位。由於舞蹈與神交流最多，受到神的恩寵最大，因此得到的保護也最爲有力。另外，從印度舞蹈對三道彎的曲線姿態和繁複變化的手姿的運用，以及對於蓮花、金剛、淨瓶等喻體的運用中，可得知印度舞蹈也受到了佛教文化的某種影響。

當然，這兩個宗教也是使印度舞蹈本身具有一種放縱與禁慾的矛盾性的主要原因。日本學者武田豐四郎曾經談到對印度文化特徵的認識，筆者認爲可以同步到舞蹈文化的理解。他認爲「古代印度文化，既非唯心，也非唯物的，以靈肉雙美爲目標而發達者」，他看到了印度文化中的這種既渴望解脫又要紮根世俗的矛盾性，而印度宗教的這種矛盾性恰恰是印度文化的根性所在。

當然，宗教因素也是使得印度舞蹈藝術成熟的標誌，這種成熟很難被外來文化擊潰或替代。要知道，古代印度舞蹈的活動場地大多都聚集在寺廟之中，其目的也是以歌舞娛樂眾神。古時人們堅信通過寺廟歌舞，能夠達到與神的互通，能夠獲得真理與愛。印度樂舞藝術的發展，正是反映了印度人民這種古老的宇宙觀、哲學觀、審美觀和宗教精神。

三、印度古典舞的符號性質

美國符號論美學家蘇珊朗格曾經將符號分爲兩種類型，即推論性符號與表象性符號。她認爲，除了儀式、宗教、神話外，表象性符號最大的部分就是藝術。「在藝術中，形式之被抽像僅僅是爲了顯而易見，形式之擺脫其通常的功用也僅僅是爲獲致新的功用——充當符號，以表達人類的情感。」所以，對於蘇珊朗格來說，符號有著超越其本身的意義與作用。在舞蹈藝術中，真正賦予舞蹈以生命的因素，則是最能表達人類情感和意識的符號形式——姿勢。

印度古典舞在身體符號這方面的經驗有著超越任何一個民族的豐富性。印度舞蹈的肢體語言極爲繁雜，不僅有眼睛的姿勢、眉毛的姿勢，還有手勢、腳部的動作等等，單單從手勢上看，就較爲複雜，其中有單手勢 28 種，雙手勢 24 種，在變化的過程中再加上頭、頸、臂、腿、腳的同時配合，其姿勢就數不勝數了。值得關注的是，在這些動作符號的背後，隱藏的卻是印度深厚的文化基因——宗教信仰。

蘇珊朗格曾提到，「符號與其象徵事物之間必須具有共同的邏輯形式」，印度舞蹈千變萬化的姿勢與其象徵物之間的確有著某種深刻的共同邏輯。據說，印度舞的手勢可以追溯到雅居兒吠陀時期，它們是祭祀儀式上的象徵性符號。優秀的藝術作品當然不能只單方面再現其象徵物，而是需要同時具備表現和再現兩種符號功能。手勢的設計最初是爲了通過具有想像力的儀式行爲來喚醒精神情緒。一種複雜的符號就表示一種神和它們的象徵——天地、五行、陰陽、太陽和月亮等。

由此可知，早在吠陀時期，印度人民就賦予了手勢以象徵性功能及與神溝通的特殊功能。祭祀的祭司在其中扮演神，以便和天地溝通。於此，手勢的豐富性便有了其深刻的宗教文化意義。

《舞論》中曾提到，舞劇在表演中要依照個人的判斷採用不同意義的手勢。需要知道的是，印度舞蹈中幾乎每種手勢都有其相應的象徵物對應，而在這些像征物之外，印度舞蹈想要探尋的卻是一種深刻的文化意義。舉一些例子：印度舞蹈的手勢中有表示蛇、天鵝、蓮花、神牛、海殼等等物體，其中蛇的手勢就代表空間和永恆，天鵝的手勢則代表梵天神聖的本質，蓮花的手勢代表宇宙，海殼的手勢代表宇宙中神聖能量的第一次顯現……如此等等，每個像征物都有極強的表意性。印度舞蹈中沒有不能表示某種物的手勢，也沒有不

能表現這種物之外的文化意義，這就是印度舞蹈深刻的文化性，令人回味無窮。

當然，這些複雜的手勢、龐雜的敘事系統對演員和觀眾的要求都非常高。對於演員來說，如此紛繁的手勢就足以讓一位舞者苦心學習幾年——無論是在體力上，還是在記憶力方面，衹有在能準確地表達其意義的情況下，才能最終做到極致。

對於觀眾來說，由於古典舞具有高度的象徵性和符號性，所以欣賞古典舞的觀眾需要特定的文化素養，比如對宗教體系和古典文學的熟悉，才能最終理解對這些通常衹有那些具有特定文化或經濟背景的人才能獲得這些資格。

四、結語

通過三個角度的梳理發現，由於印度舞蹈受宗教影響較大，且在歷史發展的過程中是連續的、未有斷層的這樣一個現象，所以並不難看出印度古典舞強大的文化基因。與國內的古典舞相比，儘管中國的樂舞文化曾經歷過斷裂，新中國成立後的古典舞沒有像印度舞蹈文化那樣連續，但是卻精煉了中國樂舞的藝術精神。如果說，印度古典舞是久經歷史打磨後而形成的經典，那麼中國古典舞便是飽含中國古代藝術精神的新生。在理解印度舞蹈的文化內涵之時，也需回望自我，並在多個文化的比較中，重新樹立起自身的文化自信。

任何一個藝術，都不是一成不變的，它們都會隨著時代的發展而展現出新的藝術樣貌，印度古典舞亦是。如果說印度在殖民時代是被動地接受西方文化，那麼當今的印度是在主動地吸納全世界的先進文化。二十世紀九十年代之後，印度逐漸擺脫西方的殖民統治，文學和藝術獲得了空前的自由。如今，印度的文學和藝術已經離開宗教題材，大面積地走向現實主義，走向現代化。舞蹈藝術快速與音樂、美術、電影等各門類藝術融合發展，出現全球皆知的印度歌舞片。

不僅如此，隨著印度軟件行業的崛起，舞蹈藝術也不斷與軟件技術尋找著新的可能性。目前，在印度及英國的多媒體舞蹈的跨界研究中，研究者已經開始探求印度古典舞新的存在方式，即將人工智能工具——卷積神經網絡對印度古典舞動作進行分類，這一項分類加快了印度舞蹈的數字化保護進程，同時也加快了印度舞蹈的國際化進程。多門類的跨界研究的確有助於印度舞蹈文化在全世界範圍內的傳播，當然亦提陞了印度舞蹈走向世界的話語權。

參考文獻

[1]季羨林.印度歷史與文化[M].北京：外語教學與研究出版社，2009.

[2]季羨林，王樹英.季羨林論中印文化交流[M].北京：新世界出版社，2006.

[3]金克木.古代印度文藝理論[M].北京：人民文學出版社，1980.

[4]歐建平.外國舞蹈史及作品鑒賞[M].北京：高等教育出版社，2008.

[5]江東.印度舞蹈通論[M].上海：上海音樂出版社，2007.

[6]江東.印度舞蹈與宗教背景的文化闡釋[J].文藝研究，1996，（3）.

[7]江東.印度舞蹈景致不凡[J].民族藝術研究，2010，（8）.

[8]王蘊錦.印度宗教作品中的樂舞藝術研究[J].民族藝林，2019，（2）.

[9]金千秋.古絲綢之路的樂舞文化交流史[D].北京：中國藝術研究院，2001，（6）.

［10]Reginald Massey.India's Dances：Their History.Technique.and Repertoir.Abhinav Publications，2004.

印度古典舞及其所受的宗教影響[1]

鄢含笑[2]

早在兩千年前，印度古典舞蹈就具有了自己的審美形態體系。那時古典舞蹈程式和法則都非常嚴謹。印度古書《舞論》列述了一些當時通行的舞蹈法則。這一著作成爲人們研究印度古典舞蹈美學思想的一條貫穿古今的紐帶，也是後世人研究和復興古典舞蹈的重要工具。數千年來，舞蹈演員和舞蹈教師們一直遵循著這些固定的形式。今天，印度舞蹈藝術已是色彩紛呈。總括起來，主要分爲四大類：

其一，印度古典舞蹈。它是印度舞蹈中最精華的部分，對東南亞的舞蹈也有很深的影響。

其二，印度民間舞蹈和部族舞。這類舞蹈非常豐富，因爲在印度，每個地區和部落都有自己的舞蹈。

其三，印度現代舞。20 世紀 40 年代，由烏黛·香卡從西方引進，融入傳統的因素並與西方的舞蹈元素結合編創而成。烏黛·香卡也是第一個將印度舞蹈從廟宇中搬到舞台上的人，被譽爲印度舞蹈之父。他的舞蹈多以表現人民生活疾苦爲主，因而至今仍受到人民大眾的歡迎。

其四，印度電影舞蹈。印度是世界上電影產量最多的國家，平均每年可產 900 部影片，穿插著大量的歌舞場面是這些電影的特色之一。比如大家都很熟悉的《大篷車》《阿育王》等。然而這些電影舞蹈平日在舞台上是很少見的，因爲它本身具有很濃的商業色彩。[3]

如今，已經搬上舞台的印度古典舞共有十餘種。根據其產生源流的不同，人們提出了「四大古典舞蹈」和「八大古典舞蹈」的說法，直到 1958 年，在新德里的一個由官方的音樂舞蹈研究院召開的舞蹈研討會上，專家們公認了六派古典舞蹈精品，它們分別是婆羅多、卡塔卡利、庫契普迪、奧迪西、曼尼普利和卡塔克。這幾派古典舞蹈非常完整，都有一整套健全的表演體系、大批成熟的演員、一批成熟的教員和理論工作者。印度關於舞蹈的書籍也比較豐富。每一派都有自己專門的書出版。

一、色彩紛呈的印度古典舞蹈

(一)婆羅多舞

這一舞蹈形式誕生於 2000 年前南印度的廟宇中，原名爲 BHRATA NATYM。最初是由神之侍女在廟宇中聖潔的神像面前表演。當時她們所跳的舞稱 DASIATTIAM ATTAM，即戲劇舞蹈，這是最早的婆羅多舞形式。現在人們看到的婆羅多舞大約形成於 200 年前。那時神的侍女們除了在寺廟中表演舞蹈，也會被邀請到宮廷爲王室貴族們表演，經過多年的發展，歷史上出現了四位有名的舞蹈和音樂教師——包尼阿、吉尼阿、韋迪衛勒和西瓦南得。他們將婆羅多舞的風格發展得更爲完善，從而形成了現有的婆羅多舞蹈形式。這一流派的舞蹈具有許多自身的特點：

---

[1] 本文選自《湘潭師範學院學報（社會科學版）》2004 年第 3 期，第 87—90 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：鄢含笑（1969— ），女，湖南新化人，婁底師範高等專科學校藝術系講師，主要從事舞蹈學研究。

[3] 酉代錫、陳曉紅：《失落的文明：古印度》，上海：上海華東師範大學出版社，2003 年版。

它強調動作的平衡與穩定。婆羅多舞的美感體現在平衡與穩定中，由於動作在構成上比較對稱與平衡，在視覺上給人一種端莊穩定的感覺，其動作剛勁有力，棱角分明，就像許多變化無窮的幾何圖案。

具有前進後退的構圖特點。從前，神的侍女們面對舞王像，在由許多根石柱隔成的一條條長廊裡，排成一行行面向舞王奉獻舞蹈。在這樣的長廊上跳舞，便衹能是前進後退的動作。

其手勢非常豐富。婆羅多舞的單手勢與雙手勢共 64 種，配合面部表情，可以敘述各種故事。

㈡卡塔卡利舞

這一派舞蹈誕生於印度西海岸的喀拉拉邦，是印度古代梵語戲劇經過 2000 多年的演變而成，也是現在唯一還用梵語表演的古老劇種。它既是舞蹈又是戲劇，被稱爲舞劇，它主要具有以下幾大特點：

卡塔卡利舞的化妝非常細膩。它能活靈活現地表演古代的故事，爲了區分人神與妖魔的不同，每個角色都有不同的化妝，常常需要用四個多小時完成化妝過程。上妝後，演員往往被觀眾錯認爲不是化妝而是戴假面具，這樣的化妝強化了演員的面部表情。另外，舞者的面部化妝比較類型化，即不同顏色代表不同類型的人，比如綠臉代表好人，紅臉與黑臉則代表壞人。

卡塔卡利舞蹈不需要任何正式的舞台。它在什麼地方都可以表演，比如廟宇中的庭院，椰樹叢中或空地上用香蕉枝葉圍出一塊不大的地方等等。在舞台前放一隻大的燈檯，點上油燈照明，觀眾鋪上蓆子就地而坐，舞蹈便開始了；另外，舞蹈開始之前，會有很長的擊鼓時間，這些傳統一直保留至今。據考證，印度的莫西尼阿特姆舞是由卡塔卡利演化而來的。

㈢庫契普迪

此派舞蹈誕生於印度東南部的安得拉邦一個名爲庫契普迪的村子。當時村裡的人都信奉黑天神克裡希納，人們對其頌拜的同時常常會伴有一些音樂和舞蹈，而這些舞蹈後來漸漸形成了自己的風格。庫契普迪村的人們也把這種風格的舞蹈一直延續下來。最初，表演庫契普迪舞的都是男演員，經過一定時間的發展，才有女性走上舞台表演。這一派舞蹈的特點是節奏緊湊、動作活潑奔放。它還吸收了婆羅多舞的很多元素。

㈣奧迪西舞

此派舞蹈誕生於印度東部的奧裡薩邦。最初也是由一些廟宇中的侍女來表演。這個邦的教民們信奉的神，既不是毗濕奴也不是梵天，而是邦里人公認的宇宙之神。17 世紀左右，有一個國王專門訓練了一批男演員來表演這種舞蹈。自 1952 年至 1954 年的三年時間，經過幾位舞蹈老師的整理，形成了現有的奧迪西舞的一些舞段。這派舞蹈的特點是：

在服飾上，它雖與前幾派舞蹈有相似之處，但頭飾很特別，形狀似塔，純白色，給人一種莊嚴聖潔之感。另外，服飾的質地也有區別，一個是銀製飾品，一個是金製飾品。

在動作上，奧迪西的肢體造型注重的是曲線美，具有「三道彎」的體態特徵。有人形容這派舞蹈如微風中的柳條，它是所有流派中最能體現女性嫵媚神情的舞種。

㈤曼尼普利舞

流行於印度東北角的曼尼普爾邦。這個地區的舞蹈，種類很多，風格各異，主要有這幾種：

「拉依·哈諾貝」舞。意爲神的節目。在每年春季四五月間，當地梅蒂族人最盛大的宗教節日，全村男女老少聚集在廟前的廣場上載歌載舞，連續十幾天，每天的表演有不同的主題，除了讚頌神等宗教內容外，還表現紡織、縫紉、豐收、拔河等生活情節。其中最富有浪漫主義色彩的是讚頌兩位青年男女忠貞愛情的片段「噶姆巴和托依貝」。

「拉斯·里拉」舞。這是最爲抒情的舞蹈，演員的腳觸地時必須軟而沒有聲音。它沒有其他印度舞蹈中那些頭部動作和眼睛的轉動，一切都是那麼柔和自然，像是從花蕊裡散發的芬芳，飄到觀眾席上。

「覺韌姆」舞。包括「彭·覺韌姆」（鼓舞）、「嘎塔爾·覺韌姆」（釵舞）和「庫巴克謝·覺韌姆」（以拍手加強氣氛的舞蹈）。這些舞蹈起初大多由男性舞者表演，近年來越來越多的女演員也去參加表演，是節奏感很強的舞蹈。此外，曼尼普爾地區還有劍、矛等武士舞以及豐富多彩的部落舞蹈。

㈥卡塔克舞

這是一種北部舞蹈，在拉賈斯坦邦和北方邦都有流傳。前者的中心稱齋普爾，後者的中心稱勒克瑙。「卡塔克」原本是爲專門講述羅摩故事的人的一種稱謂。後來卡塔克在北部創造了卡塔克舞。其特點有四：第一，不同的宗教影響，使得不同中心舞蹈服飾出現了不同的風格樣式，一種是傳統的印度教式的服飾，一種則因吸收伊斯蘭教服飾因素而具有了阿拉伯服飾特色；[1]第二，卡塔克舞有豐富的旋轉，而且結束時要亮相；第三，卡塔克演員腳的動作多於手的動作，隨著舞蹈節奏和速度的變化而變化，舞蹈演員也要唱歌；第四，卡塔克舞蹈演員腳鈴很多。通常，他們要在腳上系 50—200 個腳鈴，有的演員的技巧達到能控制 200 個腳鈴中衹有一兩個叮咚作響。

二、印度宗教對印度古典舞的影響

印度文明的古老與神秘之處，就在於它的宗教。在這塊神秘的國土上，主要存在三大宗教流派——印度教、伊斯蘭教和基督教。印度教是在西元 4 世紀左右由衰微了近千年的婆羅門教復甦並在吸收佛教和耆那教某些內涵的基礎上演化而成的。到 12 世紀左右，隨著阿拉伯人的入侵，印度的整個北方被侵佔，阿拉伯人爲北印度帶來了伊斯蘭教。到了 17 世紀，歐洲人走進印度，同時也帶來了基督教。這三大宗教在印度都比較流行。其中信奉人數最多的要數印度教，佔教徒人數的 83％。[2]作爲一個「宗教王國」，生活在其中的人們受宗教的影響是理所當然的。一個印度教徒，從小到大，從早到晚，從生到死，無不與宗教相關。

在印度，一年 365 日有 366 個節日。除了國慶節獨立日，其餘全部都是宗教節日。其中有一個燈節，一過就是 10 日。除了公眾節日外，教徒每人一生都有 16 個禮儀，如誕生禮、命名禮、入門禮、學士禮、浴光禮、剔發禮、穿耳禮、婚禮、葬禮等等。[3]倘若其住在集體宿舍，那麼每日清晨還要進行早祈禱。印度人往往

---

[1] 張均：《真棒啊，卡塔克舞》，《廣州日報》，1990 年 10 月 13 日第 5 版。

[2] 江東：《宗教化——印度舞蹈古典化的過程》，《北京舞蹈學院學報》，1996 年第 3 期，第 32 頁。

[3] 王樹英：《南亞印度教與文化》，北京：中央民族大學出版社，1999 年版。

在家裡最主要的部位擺上一個神龕，供奉著自己所信奉的神，如財神、象鼻神、黑天神等等。印度是一個多神教國家，宗教氣氛充滿了人們生活的每一個角落。然而，也正因爲宗教，印度人對自己的生活養成了一種逆來順受、聽天由命的態度。這可以追溯至印度教的前身婆羅門教。當時在其法典中確立了一種種姓制度，即把人按高低等級分爲四種：婆羅門、剎帝利、吠舍、首陀羅。[1]人們認爲婆羅門是從神的口裡生出來的，主要是僧侶和祭司階層；而認爲剎帝利是從神的胳膊裡生出來的，他們是一些武士、王族；吠舍則是從神的大腿裡生出來的，他們是一些農民、商人、牧民；最後一個等級首陀羅則被認爲是從神的腳丫子裡生出來的，這一等級的人主要是一些手工業、體力勞動者。除了這四等級人之外，還有一種人被稱爲賤民，又稱爲無種姓人，被視爲不可接觸者。法典中還規定，不同種姓的人不能同住一村、同飲一口井，不能同吃一鍋飯，還不能通婚。這樣一來，人們在生活中的地位從一出生就被確定下來，在我們看來，這是極爲不公平的事情。自從印度獨立後，領導人甘地·尼赫魯曾試圖廢除這種姓制，然而宗教勢力過於強大，至今仍不能徹底清除。可見，宗教與印度人民的生活是不可分割的，它無處不在，無時不有，因而在文化藝術方面，也絕對不可能脫離宗教這一根基。

印度舞蹈成爲印度藝術中的一個重要的門類，與印度教息息相關。這一點，非常突出地表現在印度古典舞蹈中。印度教認爲，世界是梵天大神踏著舞創造出來的；毗濕奴舞動千頭蛇，將世界保護；而濕婆則從魔力無限的「蕩得舞」讓這世界的能量損而毀滅。這三大主神的活動使世界循環往覆。走進印度南部的廟宇中，人們會看到許多令人神往的舞蹈雕像。在南印度契丹巴拉姆這個地方，有一座與眾不同的濕婆廟。該廟位於兩河之間，佔地 32 英畝。那裡衹有一尊作爲舞王的濕婆像，俗稱「舞王之廟」。神廟的東西南北的石壁上，刻有 108 個舞蹈姿態，每個姿態各有特點，十分生動。這些美麗的舞蹈姿態，我們大都可以從婆羅多舞蹈中見其芳蹤。總之，在印度，不論是從神廟到博物館，從石雕到木雕，從舞蹈教室到舞台，從手語到眼神，還是從頭頂的罐舞到腳踩的盤舞，你都可以體驗到一個巨大而深邃的神的「文本」磁場，它把豐富多彩的舞蹈吸附在其母體上，而這個「文本」磁場便由宗教構成。

印度的六大派古典舞蹈，包括五彩的民間舞，其劇目幾乎都是從印度宗教文化中衍化出來，如古典舞《毗濕奴讚》和民間《高爾德摩舞》。前者是讚美印度教保護之神毗濕奴，後者是祭祀毀滅之神濕婆的坐騎白牛。作爲六大派古典舞之一的「卡塔卡利」舞，更是具有濃厚的宗教色彩。它的內容來自印度兩大史詩《羅摩衍那》和《摩訶婆羅多》，主題主要是正義怎樣戰勝邪惡、神如何戰勝惡魔等等[2]。「曼尼普利」舞幾種不同風格的舞蹈在內容上也和宗教有關，比如《拉斯·里拉》舞是在 18 世紀初隨著信奉黑天神克裡希納浪潮進入曼尼普爾後產生的。另外，《拉依·哈諾貝》也屬於宗教儀式舞。

印度舞蹈——特別是印度古典舞蹈是爲神獻身的舞蹈，婆羅多舞是神廟舞蹈，其舞女都是爲神獻身的「宗教舞女」或稱爲「神女」「巫女」。作爲神廟裡的專祭女巫，她們還有一個名稱：「貞女」。所謂「貞女」，其實是把貞操獻給神的「宗教舞女」，其主要標準是她們決不出嫁，終身事神。由於印度教諸神不僅非禁慾，非內斂，而且走下天界與眾生同在，象鼻神也好，林迦也好，近在咫尺，舞者可以盡情地向其傾訴，爲其讚頌，又由於舞蹈的空間局限在寺廟中和神龕前，因而舞者的激情便被濃縮在眼花繚亂的被不斷創造的手印、舞姿和腳點之中。

在六大派古典舞蹈中，由於人們信奉的神不同，便造成了流派之間風格的差異。比如「卡塔克舞」，其中一派是屬於傳統印度教式的，信奉毗濕奴，而舞蹈的創始人被認爲是克裡希納和他的情人拉達，舞蹈音樂

[1] 王樹英：《南亞印度教與文化》，北京：中央民族大學出版社，1999 年版。

[2] 〔印〕D.D.高善必著，王樹英、王維、練性乾等譯：《印度古代文化與文明史綱》，北京：商務印書館，1998 年版。

也充滿了虔誠的宗教情感；另一派是受伊斯蘭教影響而形成的具有阿拉伯色彩的舞蹈形式。當印度的一個王朝的統治者（一個阿拉伯人）將「卡塔克舞」傳入宮廷時，它的形式開始改變。國王的宮廷與神廟自然很不相似，宮廷的觀舞者和廟宇裡的信徒也有天壤之別：一個是享樂，一個是信仰；一個注重賞心悅目，一個相信靈魂的安樂。因此，當祥和的舞蹈從廟宇中出來進入宮廷後，它在宗教方面的虔誠隨即減少，而沾染上宮廷的豪華與奢侈。因此舞蹈中腳步的節奏變快了。有時塔布拉鼓手和舞蹈演員之間展開一場有趣的較量，鼓手把鼓點打得不管多麼快，舞蹈演員的雙腳都要跟上。再如「庫契普迪舞」和「婆羅多舞」。前者信奉克裡希納神，克裡希納是毗濕奴化身之一，他從小做過牧童，吹得一手好笛，由於皮膚較黑，又稱黑天，他曾英勇地除魔，也與牧女等有過許多風流韻事，他的性格活潑。這些因素使「庫契普迪舞」具有了節奏緊湊、動作活潑奔放的特點。而婆羅多舞表現的主要是濕婆，動作相對平衡、對稱，看上去比較沉穩。而奧迪西舞表現得既非毗濕奴又非梵天而是宇宙之神，所以它具有了與別派舞蹈完全不同的舞蹈風格。

KALAKSHEHA，婆羅多舞蹈學校，是南印度最大的舞校，也是婆羅多的復興地，它坐落在孟加拉灣海邊，與世俗隔絕，人們很難看到其學生外出和外人入內。校園內和教室裡，神像處處可見，伴以教學權威的塑像和照片。全校嚴格遵循印度教戒律，從素食主義到每日早祈禱。校長主持祈禱儀式，教務處長查點人數，來自全國和世界各地的學生們通過祈禱的歌唱熟悉他們將要爲之手舞足蹈的神學內容。[1]從這裡我們看到的是一套嚴密的組織制度。正是由於各個流派的組織制度的嚴密才使得傳統得以保持和發揚，才保證了各個流派風格的獨特和鮮明，如婆羅多派保持著方正的平衡美，奧迪西派則劃出「S」形的曲線美，卡塔克派用腳鈴踏出速律，庫契普迪派以「狂野不羈」讓婆羅多派側目而視……也正是由於組織制度的嚴密，才構成了印度古典舞文本、理論、教學與表演的統一體系。這很像印度的宗教——有自身獨特的神學或宇宙解釋系統，程式化的崇拜祭祀系統，有獨立的人事組織進行神學觀點的闡釋並負責祭祀活動，而且其自身可以獨立於世俗體系之外。按理說，「井水不犯河水」的印度六大派古典舞應該是「老死不相往來」的，但有趣的是，你可以在新德里看到六派古典舞大師們同聚一台演出，歸根結底，這是由於他們同屬一個更大的組織制度——印度教中。

可見，印度宗教和印度古典舞的關係是十分密切的，宗教不僅爲印度古典舞提供了良好的發展契機，更爲重要的是爲其提供了賴以生存的具體內容。印度教中濕婆神又是舞蹈神，這爲舞蹈賦予了一個至高無上的地位，有了濕婆神作後盾，印度古典舞便所向披靡。舞蹈在印度各藝術中具有得天獨厚的地位，它受「神」的恩寵最多，得到的保護也最具體最有力。也正是這種與宗教無法分開的聯繫，才使得印度古典舞獲得了非比尋常的意義和長久流傳的可能。

[1] 劉建：《「神」與「舞」的切點——印度舞蹈啟示錄》，《北京舞蹈學院學報》，2003 年第 3 期，第 21 頁。

世俗與精神——中印舞蹈比較研究之管窺[1]

戴虎[2]

中國和印度，同屬東方僅一山之隔的文明古國，有著極其相似的悠久文化歷史傳統，有著極其相近的歷史文明脈絡，有著極近相同的世界文明史上地位。同樣，兩個有著巨大歷史相似性的文明古國從歷史塵煙中走來，又有著極其相似的現代化發展趨向，有著極其相近的厚重歷史文化如何面對現代文明締造的抉擇，有著極其相近的時代發展與古代文明遺產的碰撞、衝突、融合、新生之癥結。

「中印兩大文化圈之間，相互學習和影響，促進了彼此文化的發展，這就是歷史，也是現實。」「如果中印兩國之間沒有相互學習和交流，兩國文化發展就不可能是今天這個樣子。」[3]

中國和印度都具有悠久而豐富的舞蹈文化資源，但其發展流變卻大相逕庭，可謂天壤之別。研究一個國家的舞蹈文化和歷史地位已是龐大而複雜的課題，而如果將兩國的舞蹈文化進行共時研究比較那更是難以做到之事。所以本文衹能管中窺豹，聚焦中印兩國舞蹈產生、發展、流變、現代表述四個層面，以期以「他山之石」反思中國舞蹈發展之現狀。

一、中印舞蹈比較之產生淵源

㈠共同淵源

中印舞蹈作爲同一種藝術形態，產生與起源有著同樣的文化母體——原始巫術儀式、宗教崇拜、勞動、遊戲等。原始初民的舞蹈表達了對天地自然、現實世界、人類命運的認識和思考，既體現了人類對於神秘大自然的恐懼、敬畏、祈禱與交流，又表現了早期人類的生命精神。中印舞蹈就是在這個包含人類生命精神的原始初民之生活儀式中孕育而生的。中國古代文獻記載遠古舞蹈「昔葛天氏之樂，三人操牛尾，投足以歌八闕」，五千年前青海大通縣上孫家寨舞蹈紋飾彩陶盆，與印度最早記載舞蹈文獻《吠陀》以及史前印度河流域文明的鐵質舞女俑雕像，幾乎是在同一個時期，這就更印證了中印兩國舞蹈發生學上的「元生類似」，也一定程度上佐證著文化發展中具有相對的共性特徵。在人類初民時期舞蹈都體現了各自對天地自然、現實世界和人類命運的關照，在關照中表達人類對自己命運的把握和認識。

中印兩國舞蹈起源有著相同之處，但其繁衍形成過程卻大相逕庭。

㈡繁衍過程不同

中國古代舞蹈進入繁衍發展過程後就成爲一種詩、樂、舞綜合表演，以舞象功、以舞實現道德教化的「禮樂」。「宮廷設置樂部的目的，也是爲了顯示國力的強盛和萬國來朝的繁榮景象。」[4]樂舞是作爲一種宣教儀式手段服務於封建王權的統治，文獻中記載的《雲門》《咸池》《大濩》《大武》《秦王破陣樂》等都是歌

[1] 本文選自《民族藝術研究》2013 年第 5 期，第 26—31 頁。（引者注）

[2] 作者簡介：戴虎，新疆師範大學音樂學院舞蹈系講師。（引者注）

[3] 季羨林、王樹英：《季羨林論中印文化交流》，北京：新世界出版社，2006 年。

[4] 李斌城：《唐代文化》，北京：中國社會科學出版社，2002 年。

頌帝王將相的豐功偉績。這與中國古代社會過早形成以人際關係爲主要核心的道德倫理社會有著深層因緣關係。「中國文化的特性是最明顯地表現在或者可以稱爲深義的文化上，這就是它的倫理色彩，它所張揚的三綱六紀以及解決人與人之間的關係的精神。」[1]孔子言「子不語怪、力、亂、神」「未知生、焉知死」的教育涵化，講求「學而優則仕」。這一社會文化心態，決定了中國古代樂舞發展史成爲一部女樂血淚史。[2]中國古代樂舞在繁衍發展中一方面成爲封建政治王權統治者們維護統治秩序的工具，具有儒家倫理道德之精義，所以中國古代樂舞「雅樂」體系極爲發達；另一方面，中國古代樂舞逐漸成爲封建王公貴族、文人雅士世俗生活的重要內容，樂伎往往是這些社會上層人士相互炫耀的資產，生活在貴族鶯歌燕舞的世俗奢華中，構成了中國古代樂舞又一龐大脈絡——「宴樂」。

而印度的舞蹈則與中國舞蹈繁衍道路完全不同。在印度古代文獻中有非常多而翔實的對舞蹈的記載和描述。「在印度，有無數的古文獻可以證明，舞蹈，作爲一項影響廣泛的社會文化活動，很久以來就存在於這塊南亞次大陸之上。多少年來，無論是關於歷史的文學性著作還是印度歷朝國王皇帝的御鑒，無論是宮中詩人的瑰麗詩篇還是異域商人、旅行者、官員們的手記，都不乏對於舞蹈場景的記載和描寫。」[3]如《吠陀》記載中的姑娘頂水罐起舞以求風調雨順的儀式舞，一個女性要嫁給索瑪，然後再嫁給天上樂神，最後才能嫁給阿耆尼神。一個女性首先要學會調製芳香飲料，繼而學會樂舞，才能嫁給一個男人。兩大史詩《羅摩衍那》《摩訶婆羅多》中，十車王的首府到處都是舞蹈演員和樂師，其兒子誕生、婚禮、加冕都有盛大的宴會，其中最爲隆重的是舞蹈表演。在故事中還有一個人物是蘭卡國王羅婆那，他同樣是一個崇拜濕婆、愛歌喜舞的君王，在他的宮中到處都是舞女。史詩中還說道，城市因陀羅勞卡集中了成千的天上舞女，有烏爾瓦茜、麥娜卡等，她們取悅君王及其王室成員，也作爲艷婦阻撓男人的苦修禁慾。史詩中還記載著「哈里瓦姆沙」舞，參加者有聖人，也有尋常男女，更有有名的妓女，以及周圍一些陌生人都忘情參與。由此，我們可以清晰地分析出舞蹈在印度的歷史繁衍中成爲一種極爲普遍的社會行爲，與宗教的結合又使得印度舞蹈具有精神上的神性。印度舞蹈對於整個社會的生活秩序的維繫、文化習俗的傳播、宗教精神的宣揚都有極爲特殊的承載作用；其次，社會對舞者是抱以極大尊重的，甚至具有神性的尊嚴，喜舞、習舞是個人參與社會、融入社會的最主要途徑，經受住舞女魅惑被認爲是一種苦修的磨礪；再者，舞蹈被賦予極強的王權色彩，王室貴族、賢者聖人都積極參與其中，並以此爲一種必然生活的需要，同時舞蹈又具有廣泛的社會參與性、平等性，不論賢達貴族，還是平民俗人，抑或妓女艷婦等都能參與其間，平等享受濕婆神的恩賜。印度舞蹈文化成爲印度文化中綻放得最爲瑰麗的一朵奇葩，這也就不奇怪爲何中國與印度舞蹈歷史同樣悠久，但表現卻大相逕庭的原因。

中國舞蹈衍生於道德禮法的倫理社會，印度舞蹈原生於政教合一的宗教社會，前者存在主「以舞載道」「以舞教化」「以舞佐興」，後者主「以舞娛神」「以舞娛生」「以舞度人」。

二、中印舞蹈比較之文化語境

(一)中印舞蹈的文化根源不同

[1] 季羨林：《季羨林談文化》，北京：人民日報出版社，2011 年。
[2] 馮雙白：《新中國舞蹈史》，長沙：湖南美術出版社，2002 年。
[3] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。

中國古代記載舞蹈的《詩經》是一部現實主義的作品，而印度舞蹈被記載在一部以頌神爲主的神話長詩《吠陀》中。這兩部作品所反映的內容存在著巨大差異，也反映出兩國舞蹈在各自生活中存在的巨大差異。

《詩經》反映的是中原地區西元前 11 世紀到西元前 6 世紀中葉以前的中國封建農業社會的政治、經濟、文化和精神生活。舞蹈作爲整個現實生活中的一部分，成爲整個作品敘事記載中的一個邊緣子項，有著極強的服務現實生活的功能色彩。「作爲我國文化主流的文學，有著強大的『文以載道』傳統。」[1]這種傳統不免會滲透到居於文化邊緣的中國舞蹈文化中，使得它們不可避免地帶有濃重的說教成分。不管是經過文人之手雅化，還是純由民間創作，幾乎都有濃重的「教化勸喻」功能。中國舞蹈文化從此進入一種「禮樂」文化，服務於當時的社會現實政治。而印度《吠陀》約產生於西元前 15 世紀，其中的詩反映的恐怕不完全是這一時期的生活。「《吠陀》是雅利安人的貢獻，雅利安人原本是遊牧部落，最先到達印度的西北部五河流域地區，但並沒有完全定居下來，一直過著很不穩定的遊牧性質或者既農耕又遊牧的生活。」[2]由於生活的不穩定，生計方式的不同，所以他們對大自然有很大的依賴性，同時也有恐懼感，因而他們就造出了很多的神，用很多的詩、很多的舞蹈來歌頌、讚揚這些神。《詩經》與《吠陀》，一個反映社會現實，強調文以載道；一個想像神話世界，強調以舞娛神。前者主現實，舞蹈重在「禮樂教化」；後者主浪漫，舞蹈重在「生命體驗」。內容主題上的巨大差異，反映出兩國在舞蹈文化根源上的迥異。

㈡中印舞蹈文化流變存在質性不同

正如上文所述，由於中印舞蹈文化的根源不同，其內在性質也就存在著經緯之別，正是因爲這樣的原因，中印舞蹈才會朝著兩個完全不同的方向發展，形成了兩個完全不同的舞蹈文化圈。印度舞蹈文化是以印度教爲中心的，沒有印度教就不會有璀璨的印度舞蹈文明。[3]舞蹈是神的化身，是修煉度人的途徑，是逃離危難、戰勝邪惡的力量之源。可以說印度教是印度舞蹈文化之所以如此絢麗的根本原因。而中國舞蹈文化是以「禮樂」爲載體，強調「禮樂教化」，以「三綱五常」儒家倫理道德文化爲核心要義。

之所以如此，這與中印兩國的文化背景有著直接的關係。印度是一個宗教國家，中國是一個道德倫理國家。中國和印度兩國舞蹈的最大差異表現在中國舞蹈注重現實，重在表現現實生活；而印度舞蹈注重表現非現實，重在表現宗教或神話方面的內容。舞蹈在印度文化中是居於核心地帶的，是參與宗教生活、社會生活的普遍途徑；而在中國，舞蹈是文化的邊緣，舞蹈一是爲了世俗享樂，二是爲了喻世教人，要麼是聲色宴會的烘托，要麼是世俗禮法生活的教化。印度人以舞蹈的形式和神對話，娛樂神、尊敬神，以舞蹈實現對神的崇拜；而在古代中國，舞蹈衹是世俗生活之一的消遣方式，是封建統治者維繫政權、彰顯功績的工具，「是歌頌當時在位的皇帝的樂舞，在位皇帝死了，則舞蹈就會消失或者減弱」[4]，同時也是達官顯貴們姿態、身份的一種證明，是文人雅士們瀟灑不羈、詩性盎然之際的放浪形骸。兩國舞蹈文化流變過程的質性分野，造就了兩國舞蹈文化的不同面貌。印度舞蹈更具宗教神性，中國舞蹈更具世俗人性。

三、中印兩國舞蹈比較之舞人、舞學

[1] 羅書華：《中國敘事之學》，北京：中國社會科學出版社，2008 年。
[2] 唐仁虎等：《中印文學專題比較研究》，太原：北嶽文藝出版社，2008 年。
[3] 唐仁虎等：《中印文學專題比較研究》，太原：北嶽文藝出版社，2008 年。
[4] 李斌城：《唐代文化》，北京：中國社會科學出版社，2002 年。

㈠中印古代樂舞人社會地位懸殊

由於中印兩國舞蹈母體文化語境存在的巨大差異，中印兩國對待舞蹈的態度反差，造成了中印兩國舞蹈工作者對舞蹈的（態度）信仰不同、追求不同、身份不同、社會作用也不同。

如前所述，印度是宗教國家，文化本質是消極的、出世的，中國不是宗教國家，中國文化在本質上是積極的、入世的。這就導致了兩國從事舞蹈事業的人在社會地位上的不同，對舞蹈信仰（態度）的不同。

在印度從事舞蹈事業的職業是充滿神性、無上榮耀的。濕婆神是印度教中三大主神之一，印度教義強調，一切學問及藝術的源泉均來自神祇，他們堅信舞蹈是濕婆神創造的。「作爲被神創造的舞蹈藝術，被印度古代文獻大書特書，這些文獻不僅有關於濕婆神如何舞蹈以及何地舞蹈的內容，而且還有關於濕婆神舞蹈的相關背景等重要記載。」[1]「在印度早在兩千多年前就出現了對從事舞蹈人的職業稱呼——黛瓦達西。其含義是神的僕人，在印度古代梵文著作中，經常可以讀到有關黛瓦達西的表演和記載。」[2]黛瓦達西在印度是一個被人尊敬和嚮往的職業，始終享受著極高的社會地位，也緣於此，黛瓦達西不斷促使著印度樂舞高度藝術化的進程，最終使印度樂舞脫離單質的宗教儀式性而具有純粹的高度藝術性。在印度，人與舞蹈結緣是社會的一種風尚，是文化交際中的必需品質，是參與社會的必然路徑，是宗教生活的重要內容。通過舞蹈，人可以獲得神的垂憐，可以獲得來世的幸福。

而在古代中國，從事樂舞的是社會最底層的貧民，官宦子弟、豪門顯貴的子弟是不屑於參與其中的，樂伎衹是具有閑情雅致的貴族們把玩的工具，沒有獨立藝術思考和創造意義。從事樂舞就意味著地位低下、身份卑微，這些樂工舞伎常常被王宮貴族、名門望族蓄養爲「家伎」，蓄養樂工舞人的多少和樂舞水平高低是封建統治者們相互之間交流、娛樂、互通有無、炫耀財富、體現身份的標識，樂舞工作者甚至被當作禮物在諸侯公爵間相互贈送，這些樂伎唯一的存在價值是博取蓄養他們的主人的歡笑。中國古代文獻對樂舞和樂伎之記載，我們衹能從一些文史典故、歷史重大政治事件如和親、通商、進貢中，從一些文人詩詞、畫工筆墨、建築雕刻下的酒宴娛樂場面中尋找到一些活的形象信息，這些形象多是古代文人貴族們的酒後放言、形意闌珊之作。由此，古代中國從事樂舞人的地位可窺一斑。它從未作爲一種社會主流身份被當時的人們所推崇，從未作爲一種獨立藝術工作者而被人們所讚譽，樂伎沒有獨立的社會地位，當然也就不會有獨立的創作、發展，而所謂樂舞發展唯一的目的便是博取封建統治者的一笑。樂舞被文人雅士、貴族王公認爲是一種佐料，用以調劑生活的色彩，樂伎衹是「以舞佐興、以舞佐宴」的工具。樂伎偶有被稱讚者，亦皆爲文人筆下或者書法聖人之靈感激發的偶發之作。這種「工具性」的存在地位，使得古代的中國樂舞人，沒有擁有足夠的文化表述權利，而衹是以「佐料」品格、「工具性」的文化姿態爲封建統治者們世俗宴樂或禮儀教化默默服務著，這就使得中國古代樂舞雖歷史悠久，但在文化表述上卻長期處在近於「失語」的狀態。

兩國古代樂舞人的社會地位懸殊落差，必然造成樂舞工作者對樂舞的信仰、追求不同。中國人追求物質享受、光宗耀祖，對於從事舞蹈事業的人來說爲了達到這個目的，就必須竭力博得以帝王爲代表的封建統治者的歡笑，這樣才有可能獲得改善自己生活境遇的可能。而在印度，人追求出世，追求來世的幸福，舞蹈正是通往幸福的一種最爲直接和寬闊的途徑，從事舞蹈事業的印度人，在舞蹈中體現出自己生命的宗教價值，在舞蹈中體驗的是與神對話的愉悅、神聖。

---

[1] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。

[2] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。

㈡中印兩國樂舞理論發展差異

如上文分析比較，因爲中印古代樂舞人的社會地位天壤之別，造成了兩國樂舞藝術在文化發展中地位的不同：中國古代樂舞藝術在中國傳統文化中居於邊緣之地，始終未能以主流文化形象繁衍發展，而印度樂舞藝術則以神性創造的形象居於社會主流文化之中，受到社會的極大尊重。也因爲此，中國古代樂舞理論也遠不及印度樂舞理論的成熟，「印度西元 2 世紀就有《舞論》問世，文獻中論及戲劇、舞蹈、音樂，以及繪畫、工藝美術及其美學。全書分三十七章，詳盡地論述了表演藝術的各個環節——技藝、表現和審美傾向。其內容在高度系統化的組織下，被予以科學地分析歸類和表達。《舞論》中論述的手勢，共有一百零八種」「《舞論》總結出一套有關『阿賓那亞』（表情）的具體內容」[1]。從而我們能夠看出，印度是以舞來統攝所有藝術概念，足見舞在其文化中的表述權利；其次，《舞論》具有如此高度的學理性，必然是以藝術實踐高度發展的結果；再者，《舞論》成就時間如此早、如此成熟，爲印度樂舞高度藝術化發展提供了極爲關鍵的理論指導作用，客觀上促成了印度樂舞藝術源遠流長、經久彌新的藝術奇觀。

中國能與印度《舞論》相提並論的舞學著作是明朝時期朱載堉（1536—1610）的《樂律全書》。單從時間上看就比印度晚了上千年，這種千年差別的背後絕非中國古代樂舞的貧瘠，而是兩國樂舞藝術所處的文化語境、社會地位、流變影響等諸種歷史事實差異因素，合力所造就的千年落差。當然我們不必因此妄自菲薄，認爲中國古代樂舞的蒼白。誠如梁漱溟先生所說：「中國人把文化重點放在人倫關係上，解決人與人之間怎樣相處。」[2]

中印兩國在舞學發生學方面有千年落差，但在學理性上卻各有建樹。《樂律全書》《律呂精義外篇・卷九》《論舞學不可偏廢》，「將傳統儒家樂舞思想以『樂』爲核心，以『樂』爲命題，轉向了以『舞』爲核心命題。也正因爲這一轉變，使得傳統的樂舞思想理論有了『舞學』相對獨立的地位與品格。」[3]中國樂舞思想核心命題由「樂」而「舞」，是一種超越，更爲重要的是朱載堉提出的「舞學」概念。所謂學，有著人生實踐的價值意義。那麼，「舞學」表明樂舞有了「學」的內涵，即樂舞有了操行、遊學、修身的作用，中國古代樂舞近千年的「樂舞教化」「以舞佐興」的傳統意識形態的文化內涵被賦予新的思想境界，擁有了「人性」實踐意義。其次，朱載堉在舞學總目錄下列有十條，稱作《舞學十議》，涉及舞學、舞人、舞名、舞器、舞侑、舞表、舞聲、舞容、舞服、舞譜。[4]每個目錄中都有相對應的極其詳細規整的記錄和論述，極富學理性和實踐性。

結語

中印舞蹈在社會中不同的地位、不同的傳播方式、不同的受眾群體、不同的功能作用，決定了兩國舞蹈在相似的歷史時間上迥然不同的文化體系。中國古代樂舞是「歌不足之舞之蹈之」之外的「以舞佐興」，是「以舞相屬」的「禮樂倫理」，是「以舞佐宴」的「女樂卑下」，是「雅樂教化」後的「世俗道德」。而印度古代舞蹈則被賦予「王權」甚至「神性」光彩，是修行的過渡儀式，是世俗生活的超脫，是文化歷史的「神話性」舞蹈表述，是生命體驗中的精神愉悅。也因爲此，中國古代樂舞資源豐富、歷史悠久，但真身卻嵌生

[1] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。
[2] 季羨林：《季羨林談文化》，北京：人民日報出版社，2011 年。
[3] 王寧寧：《中國古代樂舞史》，太原：山西人民出版社，2009 年。
[4] 王寧寧：《中國古代樂舞史》，太原：山西人民出版社，2009 年。

於詩文史料當中，行跡縹緲、蹤跡難尋，印度古代樂舞卻能「歷久彌新」而「真力瀰漫」。

印度的古代樂舞爲何能經歷幾千年的歲月淘洗，在今天依舊保持鮮活的藝術生命和藝術形象，而我國古代樂舞卻如歷史遺跡，難覓其真實身影？這期間除了上文所分析比較之原因外，是否還有我們現代人對待傳統樂舞在研究、復原、承繼、發展上的不足？理論範式的缺失？以及方法論的簡單粗暴？印度古代樂舞也是詩、樂、舞一體，歷史上也存在著發展流逝的階段，但及至今天我們卻還能體會到印度傳統樂舞的神奇魅力，印度人把這些傳統樂舞稱爲「古典舞」。相形之下，中國傳統樂舞的面貌卻始終是撲朔迷離的。爲什麼呢？比較後梳理便知：

其一，對待傳統樂舞——「古典舞」的理論範式不同。「印度古典舞門戶是個極其開放的系統，是個不斷發現、不斷疊加的過程。由於本地區文化的相繼發展，加之在舞蹈文化上身份的辨明與確認，如今印度的許多邦份，都注意到建設具有獨特風格的古典舞蹈品種會給地區帶來效益。於是，紛紛花大力氣挖掘尚在沉睡中的傳統舞蹈遺產。」[1]而中國古典舞一度是現代的人爲編創和時代化成果。

其二，承傳方式不同。「在印度，多有古典舞種的延續都是通過嫡傳的方式進行的，時至今日這仍然是一個很普遍、很明顯的現象。」[2]而在中國，目前「古典舞」是「學院派」的異名指代。

其三，舞者承載文化不同。印度古典舞演員必須經過長時間的傳統文化研習，一個古典舞舞者通常是一個傳統文化學者，「印度古典舞演員的成熟期，幾乎都在四十歲左右。」而在中國，古典舞者當有「技法超群」的年輕身體，但與之相應的是文化內涵、根基的薄弱，自然不會形成厚重的文化品位和藝術韻味。「印度古典舞本身完全負擔起『文化』二字的分量，是冰凍三尺非一日之寒的有意味形式。」[3]

其四，舞蹈學術理論地位不同。「針對印度舞蹈現象學術研究已成爲一門世界性顯學。印度的舞蹈評論界簡直像是握有生殺大權的法官一樣。地位很高，作用也很重要。舞蹈評論家都隸屬於不同的報社，幾乎每天都要寫一些舞蹈方面的評說文字。」[4]而在中國，舞蹈評論、學術研究理論依舊邊緣。

今天的中國舞蹈地位通過幾代舞蹈人的艱辛努力，以全新的藝術姿態和審美品格與其他姐妹藝術並居於藝術殿堂，舞蹈人享受著歷史上從不曾有的尊重和尊嚴。但我們也必須反思地看到，我們在對待傳統舞蹈文化資源、少數民族舞蹈藝術的態度和理念上，長期存在著粗暴地「取其精華、棄其糟粕」「非黑即白」的二元對立思維，變形的「拿來主義」，誇張的「元素提純」，媚俗的「流行改造」，隱性的「以多蓋全的中心主義」，盲目的「西方技法化」等極端做法，使我們傳統舞蹈失去了本應有的歷史人文氣質和藝術品位，限制了中國舞蹈多生態的和諧繁衍發展，割裂了中國舞蹈多元共生的有機整體，疏忽了中國邊緣「C」型地域民族舞蹈藝術的真實價值和內涵，閹割了中國舞蹈一以貫之的舞蹈與文化、舞蹈與藝術、舞蹈與宗教、舞蹈與生活、舞蹈與自然天然聯姻的歷史多元複合生態。對此，著名舞蹈教育家呂藝生先生 20 年前就曾警示：「單純的形式劇場化、內容戲劇化、創作個人化的做法，使我國遠離了國際舞壇。」[5]

印度著名歷史學家 D．D．高善必（D．D．KOSAMBI）說過：「從過去認識現狀，也意味著根據現狀來瞭解過去。歷史學的作用就在於通過古今相互的聯繫來促使人們更深刻地瞭解過去和現在。」[6]季羨林先生說：

---

[1] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。
[2] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。
[3] 江東：《印度舞蹈通論》，上海：上海音樂出版社，2007 年。
[4] 江東：《印度舞蹈 景致不凡》，《民族藝術研究》，2010 年第 4 期。
[5] 呂藝生：《廣場民間舞的美學特徵》，《舞蹈論叢》，1989 年第 1 期。
[6] 季羨林、王樹英：《季羨林論中印文化交流》，北京：新世界出版社，2006 年。

「中印兩國之間的文化交流有著十分悠久的歷史，而這種交流促進了我們兩國的社會進步，加強了我們的友誼，並給兩國帶來了福祉。」[1]以此，對印度舞蹈現象的分析、參照，對中國傳統樂舞的復原、承繼、發展有極強的「他山之石」作用。

[1] 季羨林、王樹英：《季羨林論中印文化交流》，北京：新世界出版社，2006 年。